

”Maaginen noste?”

Seurantatutkimus elämänfilosofiseen Pafos-seminaariin osallistuneiden
hyvinvoinnin muutoksesta.

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Kasvatustieteiden laitos
Yleinen ja aikuiskasvatustiede

Pro gradu -tutkielma
Kesäkuu 2017
Jenni Laurell
Ohjaajat: Kirsti Lonka, Anne Nevgi,
Elina Ketonen

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttäytymistieteellinen tiedekunta		Laitos - Institution - Department Kasvatustieteen laitos	
Tekijä - Författare - Author Jenni Katariina Laurell			
Työn nimi - Arbetets titel Maaginen noste?-Seurantatutkimus elämänfilosofiseen Pafos-seminaariin osallistuneiden hyvinvoinnin muutoksesta.			
Title The Magical Uplift - Is it possible to improve wellbeing by attending to life-philosophical seminar?			
Oppiaine - Läroämne - Subject Yleinen ja aikuiskasvatustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Ohjaajat: Kirsti Lonka, Anne Nevgi		Aika - Datum - Month and year Kesäkuu 2017	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 76 + 14 liites.
<p>Tiivistelmä - Referat – Abstract</p> <p>Onnellsuus ja hyvinvointi kiinnostavat ihmisiä vuosikymmenestä toiseen. Etenkin länsimaissa hyvinvoinnin tavoittelu voidaan nähdä melko merkittävä osana hyvin toimeen tulevan ihmisen elämää. Hyvinvointia voidaan tutkimusten mukaan pitää onnellisuuden perustana, mutta mistä hyvinvointi koostuu ja miten siihen voidaan vaikuttaa? Positiiviseen psykologian tutkimus on selvittänyt positiivisten tunteiden lisäämiseen keskittyneiden interventioiden vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnin lisääntymiseen ja sitä, millaiset interventiot onnistuvat todennäköisimmin muuttamaan hyvinvointia paremmaksi myös pitkällä aikavälillä..</p> <p>Tässä tutkimuksessa tarkastellaan filosofi Esa Saarisen perustamaa Pafos-seminaaria ja tutkitaan, voiko seminaariin osallistujien hyvinvointi lisääntyä seminaarin aikana. Seurantatutkimus tarkastelee hyvinvoinnin muutosta yhteensä yhdeksän kuukauden aikana. Seminaarin luennoitsijana toimivan Esa Saarisen luennot pohjaa laajasti monitieteelliseen tutkimukseen ja lisäksi käytetään ajattelua aktivoivia menetelmiä videoiden, musiikin ja dialogin muodossa. Saarisen pedagogiikkaa pyritään avaamaan tässä tutkimuksessa tutkijan valitseman näkökulman kautta, sillä Saarinen ei itse määrittele olevansa tietyn pedagogiikan edustaja. Tämä tutkimus pyrkii vastaamaan kysymykseen siitä, voiko hyvinvoinnissa tapahtua pitkäkestoisia muutoksia yhden viikon seminaarin seurauksena.</p> <p>Seminaaria tarkastellaan oppimisen ympäristönä, joka rakentuu yhteisön ja Saarisen luentojen yhteisvaikutuksesta. Kokonaisuus muodostaa ajattelua ja oman elämän tarkastelua tukevan ilmapiirin, joka voi parhaimmillaan kyetä vaikuttamaan yksilön hyvinvoinnin lisääntymiseen sekä motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten muuttumiseen. Elämänfilosofinen luennot ei pyri osallistujien tiedon lisäämiseen vaan oman ajattelun laajentamiseen reflektion kautta. Tämä tutkimus on ensimmäinen seminaarista tehty ja tarkastelee seminaaria ihmistieteellisesti keskittyen kuvaamaan Saarisen pedagogiikkaa sekä seminaaria oppimisen ympäristön käsitteiden kautta. Teoriaosuudessa pyritään kuvaamaan niitä rakenteita, joiden uskotaan olevan oleellisia seminaarin toimivuuden kannalta. Saarisen yliopistoluennoille osallistuneiden osallistujien hyvinvoinnissa ja tietokäsityksissä sekä ajattelu- ja toimintastrategioissa tapahtunutta muutosta on kuitenkin tutkittu.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella kolmessa eri mittauksessa kesäkuun 2015 ja maaliskuun 2016 välisenä aikana. Tutkimuksen osallistajat (n= 87, n=58 ja n=36) olivat Pafos-seminaariin kesällä 2015 osallistuneita henkilöitä. Seurantamittauksessa (n=36) hyvinvoinnin muutosta haluttiin tutkia siksi, että muutoksen pysyvyys kertoo hyvinvointi-intervention toimivuudesta vielä enemmän kuin muutos lyhyellä aikavälillä. Hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden muutosta mitattiin toistettujen mittausten t-testillä ja Wilcoxonin-testillä. Yksisuuntaisella varianssianalyysillä tarkasteltiin muutosta taustamuuttujissa ajattelustrategioiden ja tietokäsitysten osalta kolmessa mittauksessa. Aluksi tässä tutkimuksessa selvitettiin osallistuneiden hyvinvoinnin, motivaatiotekijöiden sekä tietokäsitysten lähtötaso, minkä jälkeen tarkasteltiin muutosta lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla tutkittiin muutosta ilmiöiden välisissä rakenteissa muutoksen tasojen tarkastelun rinnalla. Ilmiöiden välisissä rakenteissa ei havaittu muutosta. Varsinaiset tulokset osoittivat osallistujien hyvinvoinnin olleen melko korkealla lähtötasolla ennen seminaaria ja sama havaittiin myös osallistujien motivaatiotekijöiden osalta. Tietokäsitysten osalta havaittiin melko korkeaa reflektiivisyyttä. Hyvinvoinnissa, motivaatiotekijöissä ja tietokäsityksissä havaittiin seminaarin päättymisen jälkeen myönteisiä muutoksia. Seurantamittauksen (8 kuukauden kuluttua seminaarin päättymisestä) perusteella voitiin todeta, että osa hyvinvoinnin tekijöistä oli jäänyt tasoltaan lähes seminaarin jälkeen saavutetulle tasolle ja muutoksen voidaan todeta olevan melko kestävä. Sosiaalisen hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden havaittiin kuitenkin alentuneen kahdeksan kuukauden aikana. Seminaarin uskotaan toimivan pitkäkestoisesti parhaiten niille, joilla motivaatiotekijät kuin tietokäsitykset tukevat kognitiivisten strategioiden muutosta. Motivaatiotekijöiden uskotaan olevan oleellisessa roolissa siinä, miten vaikuttavana seminaari koetaan.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Pafos-seminaari, Esa Saarinen, hyvinvointi, hyvinvointi-interventio, positiivinen psykologia, oppimisympäristö, pedagogiikka			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet), <i>ethesis.helsinki.fi</i>			

Tiedekunta - Fakultet – Faculty Faculty of Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Institute of Behavioural Sciences	
Tekijä - Författare - Author Jenni Katariina Laurell			
Title The Magical Uplift - Is it possible to improve wellbeing by attending to life philosophical seminar?			
Oppiaine - Läroämne - Subject Educational Sciences			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Kirsti Lonka, Anne Nevgi		Aika - Datum - Month and year June 2017	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 76 pp. + 14 appendices
<p>Tiivistelmä - Referat – Abstract</p> <p>Happiness and welfare are extremely hot topics at the moment, especially in the western countries where pursuing happiness is an important part of people's lives. According to researches it can be said that happiness is based on welfare. But how can we affect our welfare and what are the key elements of it? Can we increase it by attending life philosophical mass lectures? Research of positive psychology has explored interventions focusing on increasing positive feelings as well as personal strengths. In this particular research we are focusing on Paphos Seminar, which can be considered globally quite unique seminar combining life philosophical mass lectures and socially intense learning environment. In this study we contrast life philosophical Paphos seminar to a positive psychology interventions even though Paphos seminar is not considered or named to be an intervention.</p> <p>In the seminar, participants are encouraged to reflection via life philosophical lecturing together as a group and by themselves. Environment and the atmosphere together with the lecturing make a unique space for the participants to reflect on their lives and thinking in a different and probably in a "fresh" way. The point of life philosophical lecturing is not, however, "to teach" anyone. On his lectures Esa Saarinen uses multidisciplinary research and methods, for example videos, music and dialogs, to activate people's thinking and reflection instead. The atmosphere of compassion and pro-sociality is critical for the lectures, which focus on goodness, opportunities and transition of participants. There are no exact quantitative or qualitative goals on the lectures, only a deep hope of flowering of the participants.</p> <p>This research is the first one to study Paphos Seminar. There are previous researches studying the lectures of Esa Saarinen with university students from the aspects of welfare or cognitive strategies. Change in cognitive strategies are also claimed to change during Saarinen's lecturing through the engaging learning experience. According to these studies, it can be addressed, that seminars have increased participants' welfare and changed their perception of knowing as well as cognitive strategies.</p> <p>This longitudinal study is aiming to examine is it possible to experience increased well-being and life satisfaction after participating to the Pafos Seminar. Participants of this study took part in Pafos Seminar in summer 2015. At the same time this study is measuring motivational strategies and epistemological beliefs. Furthermore the persistence of the transition has been studied in this research by the follow-up measuring with three groups (n= 87, n = 58, n= 36). Material was collected by inquiry in three different measurements between June 2015 and March 2016 and the change in well-being, motivational strategies and epistemological beliefs within eight months. Changes in all the three variables were measured with repeated measurements t-tests and Wilcoxon test.</p> <p>Reflection strategies and perception of knowing were studied with the one-way variance analysis. Relation between well-being, motivational strategies and epistemological beliefs were studied with the Spearman's correlation coefficient to see if there were any interesting changes in between them during and after the seminar.</p> <p>Results of this research show that welfare and satisfaction of life were increased during the seminar concerning all participants (n = 58). Seminars capability to increase emotional, psychologic a social well-being and satisfaction in life was proven but there was a downward trend in longitudinal perspective after the follow-up measurement. Positive change in well-being can be said to be linked to participant's motivational strategies. Seminar as an intervention of positive affects to participant's well-being fits perfectly for individuals appreciating reflection alone and together with others. Appreciating doubtless knowledge might be obstructive for the increase of well-being in this context.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Paphos Seminar, Esa Saarinen, wellbeing, intervention, positive psychology, learning environment, pedagogy,</p>			
<p>Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited</p> <p>Helsinki University library – Helda / E-thesis (opinnäytteet), <i>ethesis.helsinki.fi</i></p>			

Sisällys

1.	JOHDANTO	7
2.	OPPIMISEN YMPÄRISTÖN JA YKSILÖN VUOROVAIKUTUKSENA TAPAHTUVA KEHITYS JA KASVU.....	9
2.1	Pafos-seminaari.....	9
2.2	Esa Saarisen kukoistuspedagogiikka	12
2.3	Kukoistus ja kohottavuuden kierre	13
2.4	Kasvun luonne ja hyvinvoinnin mahdollistuminen Pafos-seminaarissa	15
3.	HYVINVOINTI JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	20
3.1	Hyvinvoinnin osa-alueet	20
3.1.1	Hedoninen hyvinvointi.....	22
3.1.2	Eudaimoninen hyvinvointi.....	22
3.2	Motivaatiotekijöiden yhteys hyvinvointiin	24
3.2.1	Optimismi	26
3.2.2	Toimintaa kohtaan koettu kiinnostus, arvostus ja toiminnan hyödyllisyys 27	
3.3	Tietokäsitysten yhteys hyvinvointiin	28
3.3.1	Reflektiivisyys ja varma tieto	30
4.	HYVINVOINNIN MUUTOKSEN TUTKIMINEN	31
4.1	Hyvinvoinnin interventiotutkimukset	31
4.2	Tutkimusasetelma ja tutkimuskysymykset	35
5.	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	36
5.1	Seurantatutkimuksen kuvaus	36
5.2	Tutkimukseen osallistuneet	36
5.3	Seurantatutkimuksessa syntyneen kadon arviointi	37
6.	TUTKIMUSMENETELMÄT	39
6.1	Tutkimusote	39

6.2	Aineisto ja sen keruu	39
6.3	Aineiston käsittely	41
6.4	Aineiston analysointi	44
7.	TUTKIMUSTULOKSET	47
7.1	Osallistujien hyvinvointi, motivaatio ja tietokäsitykset ennen seminaaria.....	47
7.2	Muutos hyvinvoinnin motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten tasossa	49
7.3	Hyvinvoinnin ja motivaatiotekijöiden muutos pitkällä aikavälillä.....	51
8.	POHDINTA	55
8.1	Tulosten tulkinta	55
8.1.1	Osallistujien hyvinvointi, motivaatiotekijät ja tietokäsitykset ennen seminaaria	56
8.1.2	Muutos hyvinvoinnissa, motivaatiotekijöissä ja tietokäsityksissä.....	60
8.1.3	Muutoksen pysyvyyden arviointi.....	65
8.2	Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua	69
8.2.4	Reliabiliteetti.....	70
8.2.5	Validiteetti.....	72
9.	JOHTOPÄÄTÖKSET	75
9.1	Lopuksi: Päätelmiä seminaarin merkityksestä.....	79
10.	LÄHTEET	84
11.	LIITTEET	92

TAULUKOT JA KUVIOT

TAULUKKO 1. Hyvinvoinnin, motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten mittarit ja niiden väittämät Cronbachin alfa-kertoimineen kolmessa mittauksessa. (s.43)

TAULUKKO 2. Pafos-seminaariin osallistujien ($n = 87$) hyvinvointia, motivaatiota ja tietokäsityksiä kuvaavien muuttujien keskiarvot ja – hajonnat, sekä vaihteluvälit ennen seminaariin osallistumista (T1) (s.48)

TAULUKKO 3. Pafos-seminaariin osallistujien ($n=58$) hyvinvoinnissa, motivaatiotekijöissä ja tietokäsityksissä tapahtunut muutos ennen ja jälkeen seminaarin, t- tai Z- arvo, vapausasteet ja p – arvo sekä efektikoot. (T2-T1). (s.50)

TAULUKKO 4. Hyvinvoinnin ja motivaatiotekijöiden keskiarvo, t- jakauma, vapausasteet ja p – arvo kuukauden ja kuuden kuukauden kuluttua seminaarin päättymisestä ($n = 36$) (s. 52)

KUVIO 5. Pitkän aikavälin muutos kolmeen kyselyyn vastanneiden ($n = 36$) hyvinvoinnissa ja motivaatiotekijöissä keskiarvon tasolla. (s. 53)

1. JOHDANTO

Voimme lukea päivittäin aikakauslehdistä tai internetsivujen palstoilta erilaisten asiantuntijoiden vinkkejä hyvinvointimme ja onnellisuutemme lisäämiseksi. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin koostumusta on pohdittu miltei kyllästymiseen asti ja samaan aikaan erilaiset hyvinvointiin ja henkiseen kasvuun tähtäävät kurssit lisäävät suosiotaan. Tuntuu, että ihmisten onnellisuuden jano ei lakkaa, mutta emme ole keksineet keinoa sen sammuttamiseksi. On jopa pohdittu, onko onnellisuuden tavoittelusta tullut länsimaisen keskiluokaisen ja itsekeskeisen ihmisen elämäntehtävä tänä kapitalismin ja poliittisen vapauden aikana. (mm. Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Mitä me oikeastaan etsimme?

Kuullessani ensi kerran keskustelun koskien filosofi Esa Saarisen luotsaamaa Pafos-seminaaria, ihmettelin mielessäni, miksi kukaan lähtisi kuuntelemaan elämänfilosofisia luentoja vieraiden ihmisten kanssa ulkomaille asti. Kuulin kuitenkin toistuvasti, miten seminaarin käyneet kertoivat mielettömästä kokemuksestaan ja vakuuttivat, että myös minun kannattaisi lähteä. Keväällä 2014 uteliaisuuteni voitti ja varasin itselleni matkan.

Avausluennolla esitellessäni itseni jännittyneenä muille osallistujille, huomasin jakavani ääneen yhä hieman skeptiset ajatukseni. ”Minusta tuntuu joskus, että Pafos-seminaarin käyneet olisivat kuin jokin outo laisko”, kuulin itseni sanovan ja kommenttini sai osakseen hyvänhän naurua. Viikon kuluttua kotiin palatessani oloni oli jokseenkin epätodellisen seesteinen ja onnellinen; aivan kuin jokin minussa tai elämässäni olisi muuttunut. Jatkoimme sekalaisella joukolla tapaamisia seminaarin jälkeen ja jaoimme Facebook-ryhmässämme ajatuksia elämän äärilaidoista, vinkkasimme toisillemme kiinnostavista artikkeleista ja joskus jopa avoimista työpaikoista. Yhteisö tuntui kannustavan ja tukevan toinen toisiaan jälkikäteenkin ja myös virtuaalisesti. Itsekseni palasin puolestaan matkalla tekemiini muistiinpanoihin ja muistelin muutenkin viikon tapahtumia.

Osallistuminen seminaariin ei siis jättänyt minua kylmäksi ja tiesin usean muun tuntevan samoin. Mietin useasti, mistä jaettu kokemus seminaarin vaikuttavuudesta ja sieltä saatavasta hyvästä olostamme oikeastaan johtuu. Päätin, että haluan tutkia asiaa lisää ja löysin itseni positiivisen psykologian tutkimusten ääreltä. Lukiessani tutkimuksia havaitsin, että arkiset käsityksemme sattumien, onnenkantamoisten tai taloudellisen menestyksen yhteydestä koettuun hyvinvointiin ja onnellisuuteen kumottiin melko nopeasti. Sen sijaan tutkimuksissa puhuttiin arvoista, myönteisten tunteiden merkityksestä, kiitollisuudesta, vahvuuksien hyödyntämisestä ja läheisten ihmissuhteiden merkityksestä hyvinvoinnin tekijöinä. (mm. Diener & Seligmann: 2002; Fredrickson & Joiner, 2002; Lyubomirsky, 2001;

Lyubomirsky ym. 2005; Seligmann, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi; 2014; Seppälä ym., 2013; Waldinger, 2013).

Tällä hetkellä suuri osa hyvinvointitutkimuksesta on keskittynyt psykologian tieteenalalle tutkimuksen ollessa enimmäkseen kokeellista. (mm. Sin & Lyubomirsky, 2009. Harvemmin hyvinvointia tutkitaan esimerkiksi oppimisympäristöjen ja luennoinnin yhteydessä ja niiden rakenteiden kautta. Tässä tutkimuksessa pyritään raottamaan tätä ovea. Parhaimmillaan terveyden edistäminen on ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittamista ja edistämistä (World Health Organization, 2014c), minkä vuoksi näihin arvoihin ja tavoitteisiin sopivien voimavarojen lisäämiseen ja ylläpitämiseen tähtäävien interventioiden tutkimista voidaan pitää terveyden edistämisen kannalta keskeisenä. (Lahtinen, ym. 2013).

Talouselämä-lehden vuonna 2011 yritysjohtajille tekemän kartoituksen mukaan Esa Saarinen on vaikuttanut hyvin merkittävästi suomalaiseen johtajuuteen toimiessaan eri yritysten kanssa. Oman näkemykseni mukaan Saarisen työ ulottuu yritysjohtajuutta laajemmalle esimerkiksi juuri Pafos-seminaarin välityksellä. Oppimisympäristöjen laajeneminen perinteisestä kouluinstituutiosta niin työpaikoille kuin vapaa-ajalle, on yksi syy pyrkiä ymmärtämään ympäristöjen ja niissä vallitsevien rakenteiden yhteyksiä hyvinvointiimme. Saarisen koulutustyyliä sekä luennoinnin vaikuttavuutta on aiemmin selvitetty yliopisto-opiskelijoilla ja koulutustilanteissa (Heiskanen, 2012; Jokela; 2002; Korhonen; 2012), mutta Pafos-seminaarista ei aikaisempaa tutkimusta ole olemassa. Tästä syystä tämän tutkiminen koettiin monessa mielessä aiheelliseksi. Uskon, että seminaarissa ihminen voi hetkeksi päästää irti siitä, mitä on nyt ja kokeilla sitä, mitä voisi mahdollisesti olla. Oman narratiivinsa tarkasteleminen ja parhaimmillaan uudelleenrakentaminen voi johtaa uudenlaisen suunnan löytymiselle, minkä koen olevan seminaarin parasta antia sen lisäksi, että yhden viikon ajan on lupa ja aikaa kohottua.

Tässä työssäni olen yrittänyt tutkia ja tulkita Pafos-seminaria, sitä paikka missä kävin ja koin paljon. Joillekin tämä matka voi olla yksi elämän merkityksellisimmistä, sillä parhaassa tapauksessa matka Pafokselle, on matka itseän.

”Halu henkiseen kasvuun näkyy ja säteilee toisille. Elämänilo tarttuu, tarttuu oppimisen kiihko ja komeus. Oppimisen ihme on lataus, joka käynnistyy ihmisen henkisistä syvyyksistä ja tunnevoimasta käsin.” - Esa Saarinen

2. OPPIMISEN YMPÄRISTÖN JA YKSILÖN VUOROVAIKUTUKSENA TAPAHTUVA KEHITYS JA KASVU

Ihminen on ainutlaatuinen sosiaalinen olento, joka kasvaa ja kehittyy aina suhteessa toisiin ihmisiin. Nykyisin ymmärretään, että myös oppiminen tapahtuu suhteessa muihin ihmisiin, ei vain yksilön oman ajattelun ja sisäisen prosessoinnin toimesta. Sosioemotionaalisten prosessien merkitys on noussut tästä syystä keskeiseen tarkasteluun oppimisen tutkimuksessa ja nykyisin tiedetään, että esimerkiksi oppimisyhteisöissä voidaan ratkaista tukea ja ohjata ryhmän jäsenten oppimista. Hakkarainen, ym. (2004) ajattelevat, että oppimisen ja kehittymisen kannalta kriittisintä on se, miten ihmiset kykenevät kannustamaan ja tukemaan toistensa oppimista ja samaan uskoi jo Vygotski aikanaan. Esimerkiksi pedagogiikan avulla voidaan pyrkiä välillisesti rakentamaan sitä ympäristöä, jossa oppimista tapahtuu. Yksilöä kunnioittavien ja vahvuuksiin keskittyvien pedagogisten lähestymistapojen kautta voidaan luoda psykologisesti turvallista ilmapiiriä, joka ohjaa parhaimmillaan Edmonsonin (2003) mukaan itsensä vapaaseen toteuttamiseen ja yksilön voimavarojen kokonaisvaltaiseen hyödyntämiseen. Tässä luvussa keskitytään kuvaamaan sekä Pafos-seminaaria, että Esa Saarisen pedagogista lähestymistapaa valituin käsittein. Tavoitteena on ensin rakentaa teoreettinen viitekehys ja tarkastella niitä tekijöitä, joiden uskotaan olevan yhteydessä hyvinvoinnin kehitykseen sekä siihen, mitä seminaariympäristössä voi parhaimmillaan syntyä. Seminaariympäristöä kuvataan oppimisympäristön käsittein ja Esa Saarisen luentoja ja pedagogiikan tarkastelu tapahtuu positiivisen pedagogiikan kautta.

2.1 Pafos-seminaari

Pafos-seminaarin ideaa on kuvattu Esa Saarisen verkkosivuilla seuraavalla tavalla: ”Perusidea on auttaa ihmisiä löytämään elämässään seuraava vaihe ja itselle tunnusomainen kukoistus. Pyrkimyksenä on kuulijan elämänfilosofisen ajattelun stimulointi ja vahvistaminen reflektiivisen mielen aktivoinnin kautta.” (Saarinen, 2012). Luentoja, dialogikeskusteluiden ja vapaan olemisen ympärille rakentuva seminaari tarjoaa ympäristön, jossa osallistuja voi paneutua oman elämänsä tarkasteluun sekä ajattelunsa perusteisiin keskittyen ja ajan kanssa, Saarinen (2015) kirjoittaa.

Seminaariviikko sisältää ”kohtaamisia ja keskusteluja eri aloja edustavien osaajien kanssa”, mikä herättää Saarisen mukaan ”inspiroitumista ja mahdollisuuksia uusille avauksille”. Seminaariin osallistuu perheitä, opiskelijoita, toimitusjohtajia, eläkeläisiä,

pariskuntia, taiteilijoita, julkisuuden henkilöitä, kaikki ihmisiä, joita voidaan olettaa yhdistävän jonkinasteinen halu ja kiinnostus elämänsä uudelleentarkasteluun. (Saarinen & Slotte, 2005; Jokela 2002; esasaarinen.fi). Eräs syy sille, miksi Pafos-seminaari järjestetään ulkomailla, on Saarisen mukaan tutusta ympäristöstä poislähtemisen mahdollistama rakenteista irrottautuminen. Saarinen totesi tekstissään (2015), että irtioton huomattiin toimivan ensimmäisten seminaarien kohdalla ”yllättävän hyvin”, minkä seurauksena seminaari päätettiin järjestää jatkossakin Pafoksella. (Saarinen, 2012).

”Yllättävän hyvin” sisältää käsitykseni mukaan elementtejä sekä yksilön ajattelun- ja toiminnan olemuksen erilaisuudesta suhteessa arkiympäristöön. Myös sosiaalisen vuorovaikutuksen voidaan nähdä olevan poikkeavaa siitä, mihin olemme tottuneet esimerkiksi koulutustilanteissa tai seminaareissa aiemmin. Perinteiden seminaari- tai luentokokemus ei toistu Pafos-seminaarissa jossa sekä fyysinen, että sosiaalinen tila poikkeavat tottumuksiemme mukaisesta koulutustilasta- ja koulutustilanteesta. Kukin saa olla juuri niin, mikä itsestä tuntuu parhaalta eivätkä esimerkiksi arjessa usein tietoisella tasolla vaikuttavat roolit ole tässä seminaariympäristössä esillä, saati merkityksellisiä. Fyysinen tila ja ympäristö muistuttavat lisäksi perinteisestä aurinkolomasta; ilmasto on lämmin ja matka vietetään rennosti kesäisissä lomavaatteissa. Ulkomailla toteutettava seminaari siirtää osallistujat täysin uuteen, arjesta poikkeavaan ympäristöön, mikä tarjoaa Saarisen (2013) mukaan laajemman mahdollisuuden ajattelu- ja toimintamallien uudelleentarkastelulle ja totutun ajattelun kahleista vapautumiselle.

Olemme tottuneet opiskelussa siihen, että luennoitsijoille on tärkeää korostaa osallistumista luentotilanteessa. Luennoitsijat usein toivovat kuulijoiltaan aktiivisuutta kysymysten tai aiheiden kommentoinnin kautta. Tämän ehkä ajatellaan herättävän ajattelua ja auttavan vuorovaikutuksen luomisessa niin luennoitsijan ja ryhmän välillä, kuin myös opiskelijoiden kesken. Saarisen luennoilla kuulijat eivät kuitenkaan osallistu tavoin: Kuulijan aktiivisuus ei synny kysymysten esittämisestä eikä esitetyn tiedon tai ajatuksen kyseenalaistamisesta. Tilanne Pafoksella hotellin luentosalissa muistuttaa massaluentoa, jossa kuulijat istuvat paikoillaan eivätkä näytä osallistuvan aktiivisesti itse opetukseen. Jotkut kirjoittavat muistiinpanoja tauotta, toiset eivät kirjoita muistiinpanoja ollenkaan. Saarisen puhe ja ajatukset virtaavat eteenpäin keskeytyksettä. Aktivoinnilla tarkoitetaan Longan (2015) näkökulmasta ajatusten aktivointia ja oppimiseen motivointia enemmän, kuin tiedon jakamista.

Lyhyet vierustovereiden kanssa käytävät energiakeskustelut tarjoavat mahdollisuuden turvalliselle pohdinnalle ja omien ajattelumallien kyseenalaistamiselle. Energiakeskusteluissa muiden kanssa käytävä keskustelu avartaa omaa kapeaksi jäävää näkökulmaa ja asian tarkastelu mahdollistuu useasta eri perspektiivistä, Lonka (2015) kirjoittaa. Toisten kanssa käyty keskustelu tarjoaa nopean sisäisten mallien kohtaamisen, mikä ei kuitenkaan ärsytä liikaa. Tavoitteena energiakeskustelussa on oman ajattelun tietoisien tarkastelun lisääminen, jolloin mahdollistuu ajattelumallien tarkoituksenmukaisuuden tutkiminen. (Lonka, 2015). Seminaarissa energiakeskustelut jatkuvat joskus helposti läpi kahvitauon ja joukkoon saattaa vapaamuotoisesti liittyä myös uusia ohikulkevia ihmisiä. Toisinaan keskusteluun osallistumisen sijaan jotkut saattavat kirjoittaa ylös ajatuksiaan tai ottaa aikaa omalle ajattelulle itsenäisesti.

Saarinen on rakentanut luentonsa elämyksellisiksi ja niissä käsiteltävät teemat tai esimerkit koskettavat ihmisiä heidän taustaansa, ikäänsä ja asemaansa katsomatta. Ilmiasultaan ja sisällöiltään luennot ovat helposti lähestyttäviä, eivät akateemisia ja aikaisempaa lukeisuutta tai filosofian tietämystä vaativia. (Saarinen, 2015). Luennoilla puheen välissä tietynlaista virittymistä luo ja tilannetta elävöittää populaarikulttuurista poimitut videot, musiikkivideot tai käytännön elämästä poimitut esimerkit, jotka saattavat helpottaa teemojen lähestyttävyyttä. Syviin aiheisiin tuodaan valitun menetelmän avulla sekä kepeyttä, että huumoria, mutta myöskin uudenlainen lähestymistapa joka voi auttaa herättämään myös vähempään itsereflektioon tottuneen kuulijan ajattelua. Keskeytyksettä suurimman osan ajasta etenevä luento mahdollistaa jokaiselle kuulijalle tilan, jossa kuulee ajattelunsa eikä se keskeydy muiden osallistujien esittämien mielipiteiden tai kysymysten vuoksi. Oman ajattelun kuuleminen ja tarkastelu mahdollistuvat.

Paineettomuus ohjaa Saarisen uskomuksen mukaan seminaarissa osallistujien kokemusta ja vähentää oppimistilanteen uhkaavuutta, mutta kasvattaa sen sijaan luottamuksellisuuden kokemusta. Olemisen vapaus lisää pakottavuutta paremmalla todennäköisyydellä kuulijan läsnäolevuutta, mikä itsessään voi sen sijaan lisätä herkkyyttä omien ajattelumallien tarkastelulle. Henkilökohtaisten ajattelu- ja toimintamallien kyseenalaistaminen mahdollistuu ainakin osittain tämän tapahtumaketjun seurauksena, uskoo Saarinen (2015). Suorituspaineen läsnäolo on yleisesti Saarisen mukaan nähtävillä nimenomaan ajattelu- ja toimintastrategioiden, puheen kuin vuorovaikutuskäytäntöjen tasolla. (Lonka 2013, Saarinen 2015, Saarinen & Slotte 2005). Automaatioksi muodostuneet ajatus- ja toimintamallit aktivoituvat eri tilanteissa ja ohjaavat käytöstämme, ellemme aktiivisesti

havainnoi omaa toimintaamme. (Lonka, 2015). Luentokokemus voi tuntua täysin erilaiselta esimerkiksi vain siksi, ettei osallistujalle ole asetettu varsinaisia tiedollisia oppimistavoitteita. Seminaarissa ei ole myöskään minkäänlaisia järjestävän tahon puolelta tulevia ja ulkoisesti ohjattuja, ennalta määrättyjä reflektiotehtäviä tai – harjoituksia, jotka aktivoisivat tai ohjaisivat ajattelua tarkoituksenmukaisesti johonkin suuntaan tai toimisivat niin sanotusti pakotteina. Kuunteleminen, kirjoittaminen ja vapaasti syntyvät keskustelut ovat seminaarissa kuitenkin ainoita ”työkaluja”, joilla ajattelun muutosta pyritään rakentamaan.

2.2 Esa Saarisen kukoistuspedagogiikka

Hyvän opettajuuden ydinpainotuksena on pidetty vuosikymmenten ajan pedagogista rakkautta, vaikka monenlaisia piirteitä on toki pidetty opettajalle tai luennoitsijalle tärkeinä. Pedagoginen rakkaus on Määtän ja Uusiautin (2012) mukaan rakkaudesta käsin suunnattua toimintaa, joka mahdollistaa osaltaan persoonan esiintulon. Esa Saarinen on kuvannut pedagogista tavoitettaan Pafos-seminaarin suhteen niin, että hän haluaa rakentaa avaruuden, jossa tähdet voivat loistaa. (Jokela, 2012; Saarinen & Slotte, 2005). Tämä opetuksellinen ideologia on lähellä pedagogisen rakkauden käsitettä, joka näkee opettamisen tärkeimmäksi tavoitteeksi jatkuvasti täydemmin ja monipuolisemmin tapahtuvan, yksittäisen oppijan ainutlaatuisen olemuksen esiintulon houkuttelemisen. Saarisen käyttämät luento-esimerkit ovat toiveikkuutta lisääviä ja niissä kuvataan elämän todellisia tilanteita joko humoristisesti tai ilon ja liikuttavuuden kautta. Oman elämän toiminnan tarkastelu ja ajattelun peilaaminen Saarisen esittämiin ajatuksiin, tapahtuu myönteisyyden kautta, vaikka käsiteltävät teemat voivat olla vaikeitakin.

Esa Saarisen opettaman filosofian tarkoituksena ei siis ole jakaa tietoa filosofiasta vaan auttaa ihmistä työstämään näkemyksiään ja toimintatapojaan. Saarinen itse on kuvannut opetuksensa lähtökohtia ja tavoitteita artikkelissaan *Soveltavan filosofian räjähdysvoima* (2003) seuraavasti: ”Sokraattinen soveltava filosofia on yhteyksien avaamisen ja vaikuttamisen hanke, jonka tähtäimessä on ajattelun liike ja muutos tavassa, jolla ihminen toimii.” (Saarinen, 2003). Saarisen näkemyksen mukaan antiikin filosofia oli luonteeltaan elämänfilosofiaa, minkä perinnettä hän on jatkanut omalla työllään. Elämänfilosofia pyrkii vastaamaan eksistentiaaliin kysymyksiin, kuten: Mikä on elämän tarkoitus? Kuka minä olen? Mikä on elämäni tavoite? Mitä on onnellisuus? Mikä tekee elämästäni arvokkaan?

Filosofia haastaa ihmiset pohtimaan näkemyksiensä perusteita ja tarjoaa muistutusta vaihtoehtoisista näkemyksistä, jolloin se voi auttaa harjoittajaansa työstämään itseään, omia ajattelutapojaan ja näkemyksiään. Elämänfilosofia voi Saarisen uskomuksen mukaan opettaa elämäntaitoja ja vaikuttaa ajattelun muutoksen kautta käytännön elämään”. (Saarinen, 2003). Saarisen tavoitteena on havahduttaa ja herätellä kuulijoitaan tarkastelemaan elämäänsä ja ajatteluaan, uudesta näkökulmasta.

Positiivisen pedagogiikan tarkoitus on ohjata ajattelu- ja toimintamalleja pois ongelmakeskeisyydestä, kohti myönteisiä tunnetiloja, ominaisuuksia ja voimavaroja. (Seligman, 2009; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positiivisen pedagogiikan käsite on saanut vaikutteita positiivisesta psykologiasta ja se on laajentanut kasvatustieteen kenttää tuomalla tutkimuksen ja pedagogisen toiminnan keskiöön osallisuuden, vahvuudet ja myönteiset tunteet. Positiivisen pedagogiikan oppimisen prosessissa keskitytään asioihin, jotka kannattelevat ihmistä, tekevät oppimisesta mielekäästä ja saa tuntemaan kehittymisen iloa. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ajattelun stimulointi positiivisessa pedagogiikassa tapahtuu aina opiskelijaa, kuulijaa kannattelevasti, kunnioittaen ja pedagogisesta rakkaudesta käsin. (esim. Määttä & Uusiautti, 2012; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Saarisen pedagogista otetta voidaan pitää positiivisen pedagogiikan mukaisena. Tätä väitettä tukee esimerkiksi Korhosen (2012) tekemä diplomityö, jossa havaittiin hyvinvoinnin lisääntymistä sekä tunne-että persoonatason tekijöissä, kun tutkittiin Saarisen yliopistoluennoilta osallistuneita. Saarinen ei suoranaisesti puhu siitä, miten asioiden tulisi olla tai miten meidän tulisi puutteitamme, elämäämme ja elintapojamme korjata. Ajattelu lähtee aina yksilöstä itsestään, yksilön vahvuuksista ja on yksilön vastuulla. Seminaarissa kunnioitetaan autonomiaa mahdollistaen sisäisen, tilannekohtaisen motivaation syntymistä. Samaan aikaan seminaariympäristö tukee yhteenkuuluvuuden tunteen rakentumista. Erityisesti Ryan & Deci (2001) ovat sitä mieltä, että hyvinvoinnin on mahdollista kohentaa tällaisten psykologisten, että sosiaalisten komponenttien vallitessa.

2.3 Kukoistus ja kohottavuuden kierre

Saarisen luennot käsittelevät elämän koko kirjoa; yhtä hyvin työelämää kuin yksityiselämää, ihmissuhteita sekä asennetta omaan itseen ja toimintaan. Tavoitteena on, että jokainen osallistuja vahvistuu kyvyssään elää omien arvojensa mukaista elämää. (Saarinen,

2013). Saarinen pyrkii tietoisesti rakentamaan elämyksellisen luentoilmapiiriin, jossa vapaalle virtaavuudelle on tilaa ja aikaa. Ryhmän itsensä uskotaan synnyttävän kohottavan kokemuksen, joka ei palaudu ainoastaan luennolla jaettuun informaatio sisältöön (Saarinen & Slotte, 2005; Jokela, 2002).

Kuusi (2015) on kirjoittanut tulkinnassaan Esa Saarisen elämänfilosofisten luentojen rakentuvan merkityksellisyyden, aitouden ja tarinallisen identiteetin tarkastelulle. Saarisen itsensä kohottavuusfilosofiaksi ja kukoistuksen pedagogiikaksi nimeämät lähestymistavat luennointiin ja ilmapiiriin rakentamiseen pohjaavat ihmisyyden yhteisöllistä perusvirettä korostavaan ajattelutapaan. Ajattelun taustalla voidaan nähdä olevan lisäksi oletus inhimillisen kukoistuksen rakentumisesta yhdessä myönteisyyksien ruokkiessa toisiaan. Fredricksonin ja Losadan yhdessä kehittämä kukoistusteoria pohjaa Losadan tiimidynamiikan malliin ja Fredricksonin laajenna ja rakenna-teoriaan. Teoriassa kukoistavan ihmisen määritellään toimivan itselle optimaalisella tasolla, missä mahdollistuu niin myönteisten tunteiden kokeminen, hyveellisyys ja kokemus henkisestä kehityksestä ja kasvusta. Tutkittaessa myönteisten tunteiden kokemisen ja kukoistuksen yhteyttä, näillä todettiin olevan merkittävä vaikutus toisiinsa. Kukoistavaksi itsensä kokevan henkilön havaittiin tuntevan myönteisiä tunteita kolminkertaisen määrän (3:1) suhteessa epämiellyttäviin tunteisiin. (Fredrickson & Losada, 2005).

Sheldon & Houser-Markon (2001) mukaan onnellisuuden tavoittelemista pidetään niin tärkeänä, että lähes jokainen uskoo tai haluaa uskoa mahdollisuuksiinsa päästä kohti kohottavuuden kierrettä. Kohottavuuden kierre (*upward spiral*) tarkoittaa miellyttävien tunteiden, onnellisuuden ja hyvinvoinnin kumuloitumista; mitä enemmän keskitymme myönteiseen, sitä enemmän voimme kokea myönteisyyttä ja positiivisia tunteita. Neurotieteiden tutkimusta tehnyt Korbin (2015) johtama ryhmä, tutki aivoissa tapahtuvaa neurologista prosessia, joka synnyttää tunteiden kumuloituvan kierteen. Tunteiden kumuloitumista voi tapahtua niin positiiviseen, että negatiiviseen suuntaan mutta tunteiden kumuloitumisen kannalta merkittävää on se, mihin kiinnitämme huomiota. Aivojemme neuroplastisuus eli muovautuvuus mahdollistaa hermokytöksissä tapahtuvaa muutosta ja uusien hermoratojen vahvistumista, mikäli harjoitamme tietoista ajattelua ja kognitiiviset ajattelu- ja toimintamallit voivat tämän avulla muuttua. (Korb, ym 2015).

Samaa mieltä ovat myös Kok ym. (2013), jotka ovat tutkineet Fredricksonin laajenna ja rakenna-teorian näkökulmasta myönteisten tunteiden vaikuttavuutta psykofyysiseen hy-

vinvointiin Loving kindness -meditaation avulla. Myötätuntoon keskittyvää tietoisuus-harjoitusta yhdeksän viikkoa tehneiden ryhmässä havaittiin myönteisten tunteiden lisääntymistä toisin kuin kontrolliryhmällä. Myönteisten tunteiden lisääntymisen havaittiin vaikuttavan rauhoittavasti meditaatiota tehneiden sydämen sykkeeseen sykeväliä (*vagal tone*) pidentävästi. Tämän tiedetään olevan yhteydessä parasympaattisen hermoston toimintaan. Positiivisena vaikutuksena havaittiin meditoineilla lisäksi sosiaalisen liittymisen (*connection*) kohentumista. Tämä lisäsi myönteisiä tunteita ja kohensi myös sykeväliä. (Kok ym., 2013).

Saarinen & Lehti (2013) ovat kirjoituksessaan tuoneet esille näkökulman, joka uskoo, että Saarisen elämänfilosofisilla luennoilla on mahdollista tuntea enemmän läsnäolevuutta kuin normaalisti luentoympäristössä. Kirjoituksessaan he peilasivat elämänfilosofia luentojen synnyttämän ajattelun liikkeen vapautta läheisesti siihen, mitä voi tapahtua mindfulness-meditaatiossa. Luennot onnistuvat sitomaan kuulijansa aiheeseen ja on mahdollista, että kuulija voi välillä sukeltaa omaan ajatteluunsa mutta palaaminen takaisin luennon aktiiviseen kuuntelemiseen onnistuu tilanteen tullen. (Saarinen & Lehti, 2013).

Kukoistava elämänfilosofia luo mahdollisuuden elää elämää, jossa näihin elämän peruskysymyksiin on löytynyt vastauksia ja elämä voidaan kokea merkitykselliseksi. Martelan ym. (2013) mukaan Pafos-seminaarissa kiteytyy käytännöllisesti se tematiikka, jota Saarinen on pitkään rakentanut liikkueessaan filosofian eri alueilla. Kokemustamme elämän perusasioista; sosiaalisista kohtaamisista, avoimuudesta ja inhimillisyydestä ravistellaan viikon ajan luentosarjan ja sosiaalisen kontekstin yhteisvaikutuksesta.

2.4 Kasvun luonne ja hyvinvoinnin mahdollistuminen Pafos-seminaarissa

Perinteisesti oppimista on tarkasteltu yksiulotteisesti tiedollisen ulottuvuuden näkökulmasta, mutta eksistentiaalisen ulottuvuuden uskotaan olevan oppimisen kannalta vähintään yhtä tärkeä. (Hakkarainen, 2007). Eksistentiaalinen ulottuvuus liittyy siihen, miten oppija kokee itsensä sosioemotionaalisesti ryhmän jäsenenä ja siinä risteytyvät sekä älylliset että sosioemotionaaliset prosessit. Illeriksen (2003) uskomuksen mukaan oppimisen ja kehityksen kokonaisuutta tarkasteltaessa tulisi aina ottaa huomioon sekä yksilön sisäiset, että ulkoiset, sosiaaliset teoriat. (Heikkilä, 2006). Hakkarainen, Lonka ja Lipponen (2004) ovat samalla linjalla ja korostavat oppimisen ja kehittymisen prosessien monimutkaisuutta, minkä vuoksi tarkastelua tuleekin tehdä eri näkökulmista ja jopa eri tieteenalojen osaamista yhdistellen (Lonka, 2015).

Hakkarainen, ym. (2004) ovat tarkastelleet oppimista muun muassa *osallistumisvertauskuvana*, joka pohjaa Laven & Wengerin (1991) näkökulmaan oppimisesta johonkin yhteisöön kasvamisen ja sosiaalistumisen prosessina. Oppiminen muodostuu yhteisön käytäntöjen, arvojen ja normien omaksumisesta erilaisten prosessien välityksellä, sekä uusien verkostosuhteiden muodostumisesta. Monien asioiden oppiminen muuttuu saavutettavaksi vuorovaikutuksessa avautuvien tulevaisuuden kehityksen näköalojen avautumisen kanssa. (Holland, ym. 1998). Hakkarainen (2007) uskoo, että osallistumisnäkökulmasta oppiminen ja kehitys sisältävät aina vuorovaikutuksessa tapahtuvaa identiteetin ja toimijuuden rakentumista, mikä taas avaa yksilölle tulevaisuuden kehityksen näköaloja. Toimijuus itsessään voi kehittyä missä tahansa ympäristöissä ja kulttuuriset mallit saattavat heikentää tai vahvistaa toimijuuden kokemista. (Lonka, 2015).

Monet tutkimukset (esim. Cantor, 1990; Heiskanen, 2012; Lonka 2015; Lonka & Ketonen, 2012; Uusikylä & Atjonen 2005; Ryan & Deci (2011) ovat olleet kiinnostuneita siitä, miten tunteet vaikuttavat oppimiseen ja niissä on voitu todeta sekä myönteisten, että kielteisten tunteiden olevan osa oppimisen prosessia. Luennoilla onnistutaan Saarisen mukaan rakentamaan yksilön kasvua ja kehitystä tukeva ilmapiiri, mikä poikkeaa uhkaavuuden kokemukseltaan tavanomaisesta luentotilanteesta. (Saarinen, 2015; Saarinen & Lehti, 2014). Yksilöä latistava tai ahdistusta aiheuttava ilmapiiri vähentää oppimisen ja kehittymisen mahdollisuuksia, kun taas positiivisia tunteita herättävä kannustus auttaa ajattelun kehittymisessä ja lisää oppimisen mahdollisuuksia. (Hakkarainen, ym. 2004; Lonka; 2015). Seminaarissa ryhmän ja Saarisen yhdessä rakentama kulttuuri nähdään erityisen merkittävänä, sillä sen uskotaan tukevan yksilön hyvinvointia.

Emotionaalisen turvallisuuden käsite viittaa ryhmän ilmapiiriin ja tarkoittaa, että emotionaalisesti turvallisessa ympäristössä mahdollistuu kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja arvostuksen saaminen muilta henkilöiltä. (Janson & King, 2006). Psykologinen turvallisuus viittaa puolestaan uskomuksiin, jotka sisältyvät ihmissuhteiden riskeihin ja niiden arviointiin joko myönteisesti tai kielteisesti (Edmonson, 2003). Kun ihmiset kokevat voimakasta keskinäistä luottamusta ja kunnioitusta, on psykologisen turvallisuuden tunteen kokeminen mahdollista, sanoo Edmonson (1999; 2003). Mitään menetelmällisiä keinoja esimerkiksi ryhmädynamiikan rakentamiseksi ei seminaarissa ole käytössä vaan kaikki tapahtuu ryhmän ja Saarisen yhteistyönä. Ajattelun prosessointi; arvojen, motiivien, tekojen ja toiminnan tarkastelu yksin tai yhdessä muiden kanssa mahdollistuu seminaarissa omaehtoisesti. Halutessa ja tarvittaessa toisten ihmisten ja ryhmän tuki on läsnä. Mahn &

John-Steiner (2002) ovat esittäneet, että kannustavalla palautteella ja ilmapiirillä voidaan rakentaa oppijalle eräänlainen turvallisuusvyöhyke (*safety zone*), jossa ihminen voi älyllisesti kehittyä ja kasvaa. (Hakkarainen ym. 2004). Turvallisuusvyöhykkeen sisällä ihminen voi kokeilla, asettaa itsensä peliin, mutta tehdä virheitä.

Joka päivä ennen varsinaisen luento-osuuden alkua Saarinen kehottaa jokaisen salissa olijän hellän dynaamiseen kohtaamiseen lähellä olevien kanssa. Ihmiset halaavat, heittävät ylävitosia tai vaihtavat poskisuudelmia. Psykologista turvallisuutta organisaatioissa tutkinut Edmonsonin (2003) uskoo, että ihminen arvioi toimintansa seurauksia hyvin lyhytnäköisesti; mikäli tilanteessa tapahtuvasta toiminnasta voidaan pelätä aiheutuvan esimerkiksi häpeän kokemista, toiminta estyy. Muiden muassa hellän dynaaminen kohtaminen - normaali ja innostava tilanne Pafos-seminaarissa- on varsin poikkeava etenkin suomalaisen luentokulttuurin piirissä yleensä. Saarisen tapa toimii mahdollisten pienten alkukankeuksien jälkeen hyvin aiheuttaen hilpeyttä ja puheensorina täyttää salin. Useat psykologista turvallisuutta tutkivista tutkijoista (mm. Carmeli, Brueller & Dutton 2009; Sole & Edmonson, 2002) ovat havainneet yksilön käyttäytyminen vaihtelevan erilaisissa ihmissuhdetilanteissa sen mukaan, miten turvallisesti yksilö kokee tilanteen tunneilma-
piirin. Toimintaan ryhtyessään yksilö arvioi tilanteessa ympäröivää ilmapiiriä ja sitä, miten muut suhtautuvat hänen epävarmuuteensa ja mahdollisiin virheisiin. Toimintaan ryhtyminen on helppoa, kun ilmapiiri tuntuu turvalliselta ja omasta epävarmasta toiminnasta ei uskota koituvan harmia, kuten häpeän tunnetta (Sole, ym. 2002).

Hakkarainen (2007) uskoo, että yksilöiden ja ryhmien tulisi jalostaa *älyllistä vieraanvieraaisuutta* (Levy, 1997) joka viittaa ajatukseen sen tunnustamisesta, että muilla ihmisillä on omaan tietoomme nähden täydentävää tietoa ja kokemusta, jota ei voida tyhjentää. Hakkarainen itse nostaa käsitteen esiin nimenomaan sen vuoksi, että uskoo ihmisten oppivan parhaiten ”opettamalla” toinen toistaan. Sen sijaan vallitseva kulttuuri käsittelee yksilöllistä ajattelun eroavaisuutta lähtökohtaisesti melko kielteisesti. Päivittäin luento-
jen jälkeen hotelleissa kokoontuvat dialogiryhmät. Ryhmäkeskustelut eivät ole tavoitteellisia tai tehtäväorientoituneita. Ohjeita tai tarkkoja läpikäytäviä asioita eikä tehtäviä anneta, mutta osallistujien suositellaan tarkastelevan saman päivän luennoilla käsiteltyjen aiheita aina omaan elämäänsä peilaten yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa. Keskusteluissa ajatuksia vaihdetaan positiivisessa hengessä, toinen toisensa ajatuksia kuunnellen ja niihin myönteisesti kantaa ottaen. Useat ovat kertoneet, että ovat seminaarissa kertoneet vie-

raille ihmisille asioita, joita eivät ole jakaneet ystävilleen. Jotkut kuvaavat Pafos-kokemustaan kuin aikuisena uudelleen koetuksi rippikoululeiriksi. Kirsi Pyhältön (2008) kehittämän pedagogisen hyvinvoinnin käsitteellä tarkoitetaan oppimistilanteissa rakentuvaa tai estyvää vuorovaikutusta esimerkiksi koulun arjessa. (Lonka, 2015). Pedagogisen hyvinvoinnin on mahdollista kehittyä ja oppimista voi tapahtua yksilön kokiessa itsensä hyväksyttynä, osaavana sekä ryhmään kuuluvana. (Pyhältö, 2008).

Dialogiryhmäkeskusteluiden päätteeksi käy usein niin, että ryhmä jatkaa seurueena illalliselle ja vaikka seminaarin ainoana vapaapäivänä ei ole dialogiryhmää, haluavat monet käydä keskusteluita itseohjautuvasti. Seminaarissa tunteita voi olla äärilaidasta toiseen johtuen siitä, että luennoilla ja keskusteluissa saattaa herätä myönteisten tunteiden lisäksi liikuttuneisuutta tai surua. Osallistujat ovat kuitenkin toinen toistaan kohtaan kannustavia, ystävällisiä ja rakkaudellisia eikä kukaan lähesty kyseenalaistamalla tai vähättelemällä toistensa ajatuksia ja koettuja tunteita. Bluesteinin (2001) koulututkimusten mukaan tehokkainta oppimista sekä kasvamista ja kehitystä tapahtuu emotionaalisesti turvallisessa ympäristössä. (Bluestein, 2001). (Mahn & John-Steiner, 2002). Tutkiva oppiminen kirjassa Hakkarainen ym. (2004) esittelevät Vygotskin (1934) näkökulmia sosiaalisen tuen merkityksestä oppimisessa. Vygotskin kehittämä käsite lähikehityksen vyöhyke, tarkoittaa nykyisen taito- ja tietotason ja potentiaalisen kehitystason väliin jäävää aluetta, jossa toimiminen mahdollistuu hyvässä ohjauksessa. Ihmisen ollessa oppimisprosessissa tietojensa ja ymmärryksensä äärirajoilla, niin kutsutulla lähikehityksen vyöhykkeellä, hän on myös hyvin haavoittuvainen ja herkkä kritiikille. Tiedollisen lähikehityksen vyöhykkeen rakentamisen lisäksi ihmiselle tulisi kyetä Hakkaraisen (2007) mukaan rakentamaan myös emotionaalinen lähikehityksen vyöhyke.

Sandströmin ym. (2013) tutkimuksessa tehtiin havainto siitä, että ihmisten puheissa oppimisympäristö palautuu fyysisen ympäristön tarkastelusta useasti sosiaalisesti rakennettuun ympäristöön. ja sen merkitystä oppimisen kannalta tärkeänä tekijänä korostettiin fyysisestä ympäristöstä puhuttaessa. Oppimisen ja opetuksellisen vuorovaikutuksen tutkiminen ovat oppimisympäristön merkittävimpiä tehtäviä, sillä koko käytäntöyhteisö ja siinä vallitseva toimintakulttuuri vaikuttavat aina yksilön toimintatapoihin sekä oppimiseen, kirjoittaa myös Lonka (2015). Positiivisten olosuhteiden on havaittu tarjoavan yksilölle kynnyksen, jonka avulla on mahdollista ”astua” kohti lisääntyvää hyvinvointia. (Oishi ym. 1999). Jotta oppimisympäristöissä voidaan mahdollistaa hyvinvoinnin lisää-

tyminen ja kestävää positiivista hyvinvoinnin muutosta, vaatii yksilö tyypillisesti osakseen osallisuuden, kuulumisen ja pystyvyyden kokemuksia sekä mahdollisuuden kokea itsensä aktiiviseksi toimijaksi. Jo aiemmin mainittu turvallisuusvyöhykkeen käsite on oppimisen kuin kaiken muunkin kehittymisen kannalta erittäin oleellista. Kun joku toinen uskoo meihin, voimme itsekkin alkaa ajatella itsestämme enemmän ja positiivisesti. Uudenlaisen toimijuuden, eli toimintavalmiuden syntyminen on mahdollista yksilön ollessa osa sellaista sosiaalista ja kulttuurista toimintaa, joissa yhdessä muiden kanssa voi uudenlaista toimijuutta harjoitella, ehdottaa Hakkarainen (2007). Turvallisuusvyöhykkeen käsite sai inspiraationsa John-Steinerin mukaan Simone de Beauvoirin kiitoksesta miestään Jean-Paul Sartrea kohtaan sellaisen itseluottamuksen välittämisestä, jota de Beauvoir ei olisi koskaan yksin kyennyt saavuttamaan. (Hakkarainen ym. 2004; John-Steiner ym., 2002).

3. HYVINVOINTI JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Hyvinvoinnin ja sen rakenteiden ymmärtämisen sijaan psykologinen tutkimus keskittyi pitkään pahoinvoinnin ja mielenterveyden ongelmien tutkimiseen, sillä tavoitteena oli pahoinvoinnin poistaminen ja mielenterveyden ongelmista eroon pääseminen. (mm. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Tämän tutkimuksellisen painopisteen vuoksi psykologiasta kehittyi Fredricksonin (2003) mukaan pätevä työkalu mielenterveyden häiriöistä kärsivien auttamiseksi, mutta siitä ei ollut apua ihmisten hyvinvoinnin lisääntymisessä, saati kukoistavan elämän saavuttamisessa. Positiivisen psykologian tutkimus on tuonut lisää tietoa myönteisten tunteiden vaikutuksesta, vahvuuksien kautta toimimisen merkityksestä ja hyvinvointiin vaikuttamisesta. Tässä luvussa esitellään aluksi hyvinvoinnin teoriaa ja myöhemmin avataan tämän tutkimuksen kannalta relevanttien motivaatiotekijöiden olemusta ja niiden yhteyttä hyvinvointiin. Luvun lopuksi tarkastellaan ihmisen tietokäsityksiä ja niiden roolia yleisesti ja tässä hyvinvoinnin muutosta tarkastelevassa tutkimuksessa.

3.1 Hyvinvoinnin osa-alueet

Monissa tutkimuksissa on tultu tulokseen, jossa ehdotetaan hyvinvoinnin olevan perusta onnellisuudelle, jolloin onnellisuus voidaan nähdä ikään kuin hyvinvoinnin tuotteena. (mm. Diener 1984; Jahoda, 1958; Seligman 2011). Tutkimuksissa on siis havaittu, etteivät ainoastaan ulkoiset tekijät tai yksittäiset onnenpotkut vaikuta onnellisuuteen yhtä voimakkaasti kuin haluaisimme intuitiivisesti uskoa. (Lyubomirsky, 2001).

Hyvinvointia tutkittaessa tulisi Jahodan (1958) mukaan ottaa huomioon osatekijöitä kuudesta eri kategoriasta: itsehyväksyntä, kasvaminen (*growth / becoming*), persoonan ominaisuuksien integrointi, autonomia, todellisuuden täsmällinen havainnointi, ympäristön hallinta. Lykken & Tellegren (1996) tekivät johtopäätöksen hyvinvoinnin tason eli kroonisuuden periytyvyydestä tutkiessaan identtisten kaksosten lähes vastaavaksi todettua hyvinvoinnin tasoa, jonka muuttumisenkin todettiin olevan varsin samankaltaista kummallakin kaksosista. Lyubomirskyn ym. (2005) kehittämässä hyvinvoinnin kestävää muutosta tarkastelevassa teoriassa (*architecture of sustainable change*) on esitetty hyvinvoinnin muodostuvan kolmen tekijän summasta: geneettinen perimä (50 %), ympäristö (10 %) ja yksilön tarkoituksenmukaiset valinnat (40 %). Näiden kolmen osatekijän prosentuaalinen osuus suhteessa hyvinvointiin on johdettu karkeasti aikaisempien tutkimusten tulosten perusteella. (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Ihminen on hyvä esimerkki hypersosiaalisesta eläimestä, jonka kiintymyssuhteiden biologisen perustan ymmärtäminen on tärkeä osa hyvinvoinnin ymmärtämistä. Tämän vuoksi ihminen tarvitsee läpi elämän muiden ihmisten tukea ja läsnäoloa oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Onnellisuuden tiedetään olevan hyvää myös fyysiselle terveydelle, sillä hyvinvoivilla on todettu olevan parempi immunitetti ja heidän tiedetään elävän pitempään. Näiden tekijöiden uskotaan uusien tutkimusten valossa mahdollistuvan syystä, että sydämen lyöntitiheyden rauhoittuminen myönteisten tunteiden kokemisessa vaikuttaa parasympaattisen hermoston toimintaan kohentavasti. Vaikka itsestään huolehtiminen saattaakin vaikuttaa itsekäältä, sitä se ei ole. Onnellisten ja hyvinvoivien tiedetään olevan muita enemmän prososiaalisia, yhteistoiminnallisia, auttavaisia sekä ”itsestä ulospäin” suuntautuneita sen lisäksi, että he ovat fyysisesti terveempiä. (mm. Fredrickson & Joiner, 2002; Kok, 2013; Korb, 2015; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) Onnellisilla uskotaan olevan parempi itsekontrolli ja itsesääätelykyvyt sekä toimivampia elämäntilanteiden (*coping*) keinoja. (mm. Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Fredrickson & Joiner, 2002).

Hyvinvointi nähdään mielihyvän ja onnellisuuden tunteiden kokemisena ja epämiellyttävien tunteiden puuttumisena. (Ryan ja Deci (2001). Oikeastaan kyse on balanssista; suhteesta nautinnollisten ja ei-nautinnollisten tunteiden välillä, Keyes (2006) kuvaa. Myös Fredrickson (2003) puhuu myönteisten ja kielteisten tunnekokemusten suhdeluvusta tarkastellessaan subjektin hyvinvointia. Mitä enemmän yksilöllä on positiivisia tunteita suhteessa negatiivisiin, sitä onnellisemmaksi hän todennäköisesti itsensä kokee. Tilannetta voidaan käyttää kuvaamaan esimerkiksi teoriassa havaittua hyvinvoinnin osalta tapahtuvia ilmiöitä ja kumuloituvaa kehää. Se, joka on jo hyvinvoiva, voi yleensä pitkäkestoisesti hyötyä parhaiten esimerkiksi hyvinvoinnin interventioista, sillä hyvinvoivien erilaiset ajattelu- ja toimintastrategiat yhdessä erilaisten harjoitusten kanssa tukevat hyvinvoinnin lisääntymistä.

Hyvinvointia on tyypillisesti tutkittu kahdesta näkökulmasta: hedonisen ja eudaimonisen tradition kautta. Hedoninen näkökulma hyvinvointiin tarkastelee karkeasti sanottuna onnellista elämää, joka rakentuu Ryanin ja Decin (2001) määritelmän mukaan yksilön kokemasta emotionaalisesta mielihyvästä; miellyttävien tunteiden läsnäolosta. Eudaimoninen näkökulma tarkastelee hyvinvointia itsensä toteuttamisen, merkityksellisyyden kokemisen ja toimijuuden kautta. (Ryan & Deci, 2001). Hedonisen hyvinvoinnin tarkastelussa

mukana ovat mielihyvän tunteet, elämänniinnostus ja elämäntyytyväisyys, joita arvioidaan kognitiivisesti. (Diener, 2000; Keyes, 2002).

3.1.1 Hedoninen hyvinvointi

Hedoniseen hyvinvointitraditioon tutustuttaessa törmää poikkeukseen Ed Dienerin tutkimuksiin, joissa Diener puhuu subjektiivisesta hyvinvoinnista. Käsite on läsnä hedonisessa tutkimusperinteessä, sillä tutkimusten tulokset perustuvat aina subjektin kognitiiviseen arvioon omista tunteista. Diener (mm. 2000) kuvailee subjektiivisesti hyvinvoivien ihmisten tunteen paljon miellyttäviä ja vähemmän epämiellyttäviä tunteita. Emotionaalisen hyvinvoinnin ajatellaankin tarkoittavan hedonista hyvinvointia. Hedonisesti hyvinvoiva on kiinnostunut elämästä ja kokee tyytyväisyyttä. Ryan ja Deci (2001) ovat läheisesti samalla linjalla emotionaalista hyvinvoinnista puhuessaan. Käsitellessään onnellisuuden ja elämäntyytyväisyyden teemoja subjektin näkökulmasta, myös Keyes (2001) tarkastelee emotionaalista hyvinvointia ja kytkee sen hedoniseksi hyvinvoinniksi. Tässä tutkimuksessa hedonisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan subjektin arvioita omasta emotionaalista hyvinvoinnistaan.

Elämäntyytyväisyyttä pidetään yhtenä hedonisen hyvinvoinnin osa-alueena. Elämäntyytyväisyyden tarkastelu tapahtuu yksilön arvojen, tavoitteiden ja mieltymysten linssin lävitse tai suhteessa elämään yleisesti; millaisena oma elämä koetaan suhteessa siihen, mitä sen toivottaisiin olevan. Henkilökohtaisten arvojen kautta tapahtuva tarkastelu suhteutetaan siihen, miten hyvin oman elämän koetaan toteuttavan esimerkiksi itselle tärkeitä arvoja. (Diener, Oishi & Lucas, 1999; Eid & Diener, 2004; Pavot & Diener, 2004). Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ja Conway (2009) havaitsivat parhaimmaksi elämäntyytyväisyyden ennustajaksi yksilön itsensä määrittelemän elämäntyytyväisyyden kullakin hetkellä ja samalla linjalla on myös Diener (2006). Dienerin (2006) mukaan elämänodotuksemme vaikuttavat siihen miten tyytyväisiä olemme todellisuuteen ja mitä paremmin odotuksemme täyttyvät, elämäntyytyväisyytemme lisääntyy: Mitä korkeampi elämäntyytyväisyytemme on, sitä myönteisempiä ovat tunnekokemuksemme sekä mahdollisuus emotionaaliseen hyvinvointiin myös jatkossa.

3.1.2 Eudaimoninen hyvinvointi

Eudaimonisen hyvinvoinnin sen sijaan uskotaan syntyvän merkityksellisyyden kokemuksesta, itsensä toteuttamisesta ja myönteisen aktiivisen toimijuuden kautta (Ryan & Deci,

2010; Keyes 2008). Myöskään Aristoteles ei uskonut hyvinvoinnin olevan vain positiivinen mielentila tai tunne vaan hänen ajatuksensa viittasivat hyvinvoinnin osalta aina myös toimintaan (*functioning*), joka tähtää jonkin itseä suuremman hyvän saavuttamiseen. Eudaimonian -käsitteen määrittelyn tunnetuimmat juuret ulottuvatkin Aristotelen teokseen Nikomakhoksen etiikka, jossa Aristoteles pohtii onnellisuutta (*kreik. eudaimonia*). Ryan & Martela (2015) ovat tutkineet prososiaalista toimintaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin tekijänä itseohjautuvuuden teorian näkökulmasta ja uskovat eudaimonisen hyvinvoinnin lisääntyvän, kun meissä sisäsyntyisenä oleva halu toisten auttamiseksi aktivoituu. Autonomiataukeva, oikeilta osin motivoiva hyväntekeväisyys- ja auttamistyö ovat heidän tutkimustensa mukaisesti edesauttamassa hyvinvoinnin lisääntymistä. (Ryan & Martela, 2015).

Psykologinen, että sosiaalinen hyvinvointi ovat osa eudaimonista hyvinvoinnin tutkimustraditiota. Ryffin (1989) mukaan psykologisen hyvinvoinnin kokemus muodostuu kuuden tekijän vaikutuksesta. Omaehtoisuuden kokeminen, tunne ympäristönsä hallinnasta, persoonan kasvun mahdollisuus, positiivisten ihmissuhteiden olemassaolo, oman elämän tarkoituksen ymmärtäminen ja itsensä hyväksyminen, koostavat psykologisen hyvinvoinnin. Keyesin (1998) uskomuksen mukaan sosiaalinen hyvinvointi on sosiaalisen kanssakäymisen ja vuorovaikutussuhteiden kautta realisoituvaa hyvinvointia ja onnellisuutta. Sosiaalinen hyvinvointi syntyy yhteenkuuluvuudesta, kokemuksesta kontribuutioon, johdonmukaisuuden kokemuksesta sekä toteutuvuuden ja hyväksyvyyden kokemuksesta. Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan kokemusta johonkin yhteisöön kuulumisesta. Kokemus kontribuutiosta muodostuu kyvykkyyden tunteesta, yhteisön osana olemisesta ja siinä toimimisesta. Sosiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna johdonmukaisuuden kokemus tarkoittaa kykyä ymmärtää yhteiskuntaa ja sen toimintaa, sekä kykyä hyväksyä maailman epätäydellisyys sillä on tärkeää kyetä ymmärtämään maailmaa, jossa elää. Toteutuvuus tarkoittaa yhteiskunnan potentiaalin ja kehitysmahdollisuuksien näkemistä. Hyväksyvyydellä viitataan sen sijaan yksilön kanssaihmiin suhtautumisen tapaan ja kokemukseen heidän hyväntahtoisuudestaan.

Itseohjautuvuusteorian kehittäjät Ryan & Deci (2001) uskovat ihmisen olevan lähtökohdaisesti aktiivinen ja elinvoimainen, toimintaan suuntautunut, kunhan pystyyttä ja autonomiaa tuetaan oikealla tavalla ja samanaikaisesti yksilö voi kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Kokemuksen omaehtoisuudesta, kyvykkyydestä sekä yhteisöllisyydestä on to-

dettu selittävän myös suurta osaa ihmisen kokemasta elämäntyytyväisyydestä ja myönteisten tunteiden tuntemisesta. (Ryan & Deci, 2001). Tunnettu itseohjautuvuusteoria uskoo, että hyvinvoinnin perustarpeiksi voidaan suuren ihmisjoukon osalta määritellä omaehtoisuus (*autonomy*), kyvykkyys (*competence*) ja yhteisöllisyys (*relatedness*), joiden yhtäaikainen toteutuminen elämässä tuottaa hyvinvointia. Ihmisen optimaalisen kehityksen kannalta perustarpeiden täyttymisen uskotaan olevan erittäin oleellista. (Lonka, 2015; Ryan & Deci, 2001). Seligman (2011) kuvaa kehittämässään PERMA-mallissa hyvinvointia kukoistuksena, joka rakentuu viidestä dimensiosta. Kukoistukseen pääsemiseksi vaikuttavat myönteiset tunteet (*positive emotions*), sitoutuminen (*engagement*), ihmissuhteet (*relationship*), tarkoituksellisuus (*meaning*) ja saavutukset (*achievement*), jotka palaavat itsensä toteuttamisen ajatukseen ja aktiiviseen toimintaan. Kukoistus on mielen tila, mistä käsin mahdollistuu kestävä toimijuus ja oman identiteetin löytäminen, uskoo Seligman (2011).

Hyvinvointitutkimusten tulokset tukevat Aristotelen ajatuksia ystävällisyyden, hyvän tahitoisuuden ja sosiaalisen jakamisen positiivisista vaikutuksista subjektin emotionaaliseen ja psykologiseen hyvinvointiin (Ryan, Curren & Deci, 2013). Gallagher (2009) on todennut hedonisen ja eudaimonisen tradition liittyvän vahvasti toisiinsa, vaikka niiden juuret ovatkin toisistaan kaukana. Koska traditioiden on havaittu täydentävän toinen toistaan ja yhdessä tutkimisen tuova arvoa hyvinvoinnin ja onnellisuuden ymmärtämiseksi on erotelun sijaan parempi keskittyä tutkimaan hyvinvoinnin subjektiivista kokemusta, joka huomioi emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen puoli. Keyes & Annas (2009) ovat määritelleet itsensä hedonisesti ja eudaimonisesti erittäin hyvinvoivana kokevan kukoistavaksi. Tuoreet tutkimukset (mm. Hupper & Whittington, 2016) tukevat ajatusta, jossa hyvinvointi nähdään moniulotteisena, ei-staattisena rakenteena, missä vaikuttavat niin yksilölliset- ja kulttuuriset tekijät kuin sosiaaliset suhteetkin. Erittäin tärkeäksi tekijäksi tutkimusten perusteella on noussut yksilön kyky ylläpitää hyvinvointia; kyky tunnistaa myönteisyyden tunteita ja keskittyä niihin. (mm. Diener, 2001; Jahoda, 1958; Lyubomirsky ym. 2005).

3.2 Motivaatiotekijöiden yhteys hyvinvointiin

Hyvinvoiva ihminen on aktiivinen, itseään toteuttava ja hänen toimintansa lähtökohtana voidaan pitää henkilökohtaista kiinnostusta sekä halua toimia, tuottaa ja vaikuttaa sekä omaan elämäänsä, että ympäristöönsä. Motivaation tiedetään olevan valtavan suuri

voima, sillä se liikuttaa ihmistä monella tasolla ja motivaatiotekijöiden vaikutus elämässämme on suuri; motivaatiotekijät suuntaavat ja ylläpitävät toimintaamme ja niiden tiedetään olevan vahvasti yhteydessä erityisesti kaikkeen oppimiseen. (Lonka, 2015). Elliot (1997) sanoo motivaation olevan osa ihmisen jokapäiväistä toimintaa, oli toiminnan syynä sitten kehittyminen, suoriutuminen, välttäminen tai oppiminen. Martela (2014) ja uskoo, että ihmisen elämän tarkoitus on toimia itseään toteuttaen sisäisen motivaation ohjaamana. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että toiminta ei ohjaudu ulkoisten palkkioiden toiveessa vaan se mitä ihminen tekee, palkitsee häntä ja vie mennessään. (Lonka, 2015). Mielekkäiden itse valittujen päämäärien tiedetään antavan energian toiminnalle ja karkeasti ajateltuna voidaan ajatella, ettei toiminnalle ole syytä ilman päämäärän arvostusta. Motivaatio ei aina synny ihmisen sisällä itsestään, eikä sisäinenkään motivaatio synny ihmisen sisältä automaationa, vaan tarvitsee syntyäkseen elävän suhteen johonkin asiaan. (Ryan & Deci 2000; Lonka, 2015). Samaa mieltä on Boekaerts (2001), joka uskoo motivaation rakentuvan monimutkaisessa vuorovaikutuksessa persoonan, toiminnan, ympäristön ja yhteisön välillä. Motivaatiota tiedetään ohjaavan voimakkaasti tunne- ja tietope-
räiset tekijät kuten kiinnostus, jota kuvaillaan tilaksi, jossa yhdistyy sekä älyllinen keskittyminen, että positiiviset tunteet. (Hidi & Renninger, 2006).

Ihmisen tapa tarkastella maailmaa tai elämässä ja opiskelussa eteen tulevia haasteita ovat yhteydessä yksilöllisiin ajattelu- ja toimintastrategioihin jotka ovat varsin rutiiniomaisia ja asettavat odotuksia tapahtumien seurauksille. Ajattelu- ja toimintastrategiat ovat yksilöllisiä ja vaikuttavat siihen orientaation, jolla ihminen selittää ja lähestyy elämänsä aikana eteen tulevia haasteita. Ajattelustrategioilla tiedetään olevan ihmisen kehitystä edistävä tai estävä vaikutus. Kognitiiviset ajattelu- ja toimintastrategiat koostuvat monimutkaisista psykologisista prosesseista, joissa vaikuttavat odotukset, tunteet, suunnitelmallisuus, tulosten ennakointi kuin myös toimintaan sitoutuminen. (Lonka, 2015). Käyttäytymisen säätelyn taitojen tiedetään yhdessä kausaaliattribuutioden eli syypäätelmien kanssa olevan osa kognitiivista ajattelustrategiaprosessia (Nurmi, Salmela-Aro & Haavisto 1995). Selitysten avulla voimme suojata mieltämme ja ihmisen tiedetään olevan taitava selittämään toimintansa syitä tai tekemisensä seurauksia koskien onnistumisia, epäonnistumisia sekä kiinnostusta. (mm. Heikkilä & Lonka 2006; Norem & Cantor, 1986, Nurmi & Salmela-Aro, 1997; Määttä 2007). Kognitiiviset strategiat kuvaavat yksilön keinoja muuttaa tavoitteensa käyttäytymiseksi hyödyntäen tietoa itsestään sekä sosiaalisesta ympäristöstään.

3.2.1 Optimismi

Optimistisen ajattelustrategian tiedetään ennakoivan menestystämme erilaisissa tehtävissä ja edistävän toimintaamme. Määttä (2007) hahmottelee optimistisen ajattelustrategian minäkuvaan pohjautuvaksi ajatusten prosessiksi, joka alkaa ihmisen kohdatessa hänelle uuden tai haasteellisen tilanteen. Seligmannin ym. (2000) määritelmän mukaan optimismin tarkoitus on yleisiä positiivisia odotuksia toiminnan seurauksista. Ihmistä pidetään optimistisena hänen ennakoivissa onnistuvansa toiminnassa ja uskon ongelmien väliaikaisuuteen sekä siihen, että ne johtuvat ulkoisista, erityisistä syistä. Optimistisia ajattelustrategioita käyttävät tuntevat myönteisiä tunteita huomattavasti pessimistisen strategian omaavia enemmän, he ajattelevat itsestään positiivisesta ja ovat luottavaisia tulevaisuuden suhteen. Sweetman ja Lufthans (2010) kirjoittavat optimistisesti ajattelevan henkilön muuttavan ongelmat mahdollisuuksiksi, käyttävän aikaa taitojensa kehittämiseen, hän ratkoo sinnikkäästi ongelmia, säilyttää itsevarmuuden ja palautuu takaiskuista melko nopeasti. Luottaessaan riittävästi kykyynsä saavuttaa tavoitteensa, ihminen toimii ja jatkaa toimintaa vaikeuksista huolimatta, uskoo puolestaan Fredrickson (1998). Lisäksi optimistisen ajattelustrategian omaavilla on todettu olevan palkitsevia sosiaalisia suhteita.

Monet tutkijat ovat olleet skeptisiä optimismin opettamalla tapahtuvan vaikuttamisen suhteen, sillä sen uskotaan pessimismin ohella persoonaan kytköksissä oleva, varsin pysyvä ominaisuus, ei niinkään opittavissa oleva asia. (mm. Scheier & Carver, 2001). Seligmann (2011) uskoo kuitenkin, että ihminen voi oppia ja kehittyä optimistisessa ajattelussa, mikäli on halukas työskentelemään omien ajattelu- ja toimintastrategioidensa parissa. Myös Määttä (2007) tutkimuksessa todettiin ajattelu- ja toimintastrategioiden voivan muuttua oikeanlaisessa ympäristössä, tietynlaisen tuen avulla ja esimerkiksi Erosen ym. (1998) opiskelijoilla teetetyn pitkittäistutkimuksen lisäksi osoittaneet, että persoonan ominaisuudet ovat voineet muuttua oikeanlaisen kognitiivisen ajattelun stimuloinnin ja -toiminnan ansiosta. Optimistisen strategian merkityksen alhaisesta arvostuksesta psykologian kentällä kertovat tutkijoiden mielipiteet, joiden mukaan terveen psykisen toiminnan edellytyksenä on todellisuuden realistinen havainnointi, ei tulevaisuuden ennakointi. (Petersson, 2000). Optimismin ja optimististen attribuutioiden eli selitysmallien yhdistämisestä onkin kiistelty, sillä attribuutiot koskevat menneitä tapahtumia, kun optimismi viittaa tuleviin tapahtumiin. Hyvinvoinnin tutkimukset ovat onnistuneet osoittamaan optimismin olevan tärkeä osatekijä hyvinvoinnin kannalta ja olevan yhteydessä

hyvinvointiin. Tärkeintä Scheieri ym. (2001) mukaan on optimistinen orientaatio itsensä, ei niinkään se syy, miksi hyviä asioita odotetaan tapahtuvan.

3.2.2 Toimintaa kohtaan koettu kiinnostus, arvostus ja toiminnan hyödyllisyys

Hidi & Renninger (2001) uskovat, että kiinnostusta on kahdenlaista: henkilökohtaista tai tilannesidonnaista. Mikäli ihmisen kiinnostus on henkilökohtaista, on hänellä taipumus lähestyä tietynlaisia asioita, tapahtumia tai aihepiirejä johtuen sisäisestä motivaatiosta. Tilannesidonnainen kiinnostus sen sijaan syttyy tilanteessa, jossa olosuhteet tai esimerkiksi käsiteltävät asiat herättävät tunnereaktion. Lonka (2015) uskoo tilannesidonnaisen kiinnostuksen syttyvän esimerkiksi kiinnostavan tarinan, videon tai selittämättömän ongelman edessä. Tilannesidonnainen kiinnostus voi sammua nopeasti tai syttyessään kestää pitkäänkin ja tilannekohtaisesta kiinnostuksesta voi parhaimmillaan syntyä henkilökohtaista kiinnostusta. (Hidi & Reininger, 2001) Longan (2015) mukaan tilannesidonnaisen kiinnostukseen vaikuttaminen esimerkiksi opetustilanteessa onnistuu parhaiten pedagogiikan avulla. Sisäisen motivaation tekijät luovat kiinnostuksen perustan, mutta ympäristö ja yhteisölliset asenteet voivat esittää merkittävää osaa esimerkiksi muutokseen tarvittavassa motivaatiossa, toteavat myös Hidi & Reininger (2001). Motivaation ja kiinnostuksen vahvistuminen on kehämäinen prosessi, uskovat Hakkarainen, Lonka ja Lipponen (2004), joiden mukaan kiinnostusta tulisi sytyttää motivaation ja toiminnan aikaansaamiseksi, jotta toiminnasta voi seurata lisää kiinnostusta ja motivaatiota toiminnan jatkamiseen. Esimerkkinä käytetään asiantuntijana kehittymistä, mikä vaatii jatkuvaa toimintaa uuden tiedon hankkimiseksi ja tiedon rakentamiseksi. Samalla linjalla on Pekrun ym. (2002), jotka uskovat erityisesti positiivisten tunteiden olevan yhteydessä kiinnostukseen, sitoutumiseen ja työmäärään, jota ollaan valmiita käyttämään kuhunkin tehtävään.

Ecclesin kehittämässä odotusarvoteoriassa (1983) (*expectancy-value theory*) tarkastellaan motivaatioteorioiden näkökulmasta tehtävää ja toimintaa kohtaan kohdistuvien odotusten ja arvostuksen merkitystä siihen, mitä tuloksia toiminnasta saadaan. Ennen toimintaan ryhtymistä ihminen käy Ecclesin mukaan mielessään läpi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Mitä minä hyödyn tästä? ja ”onko tehtävä kiinnostava?”. Odotusarvoteorian mukaan toimintaan ja tehtävien valintaan, sitoutumiseen ja suorittamiseen vaikuttavat yksilön kokemus tehtävän tärkeydestä (saavutusarvo) eli miten toiminta vaikuttaa yksilön minäkuvaan tai vastaa yksilön tarpeisiin, kiinnostus tehtävää kohtaan (kiinnostusarvo) eli

mieltymys tehtävään sitoutumisesta, sekä tehtävästä saatava pitkän aikavälin hyödyn kokemus (hyötyarvo). Kun toimintaan sitoudutaan pitkällä aikavälillä, korostuu erityisesti hyötyarvon merkitys mutta se ei vielä takaa sisäisen motivaation lisääntymistä. Tehtävään sitoutumisen ja tehtävän mielekkääksi kokemisen kannalta on tärkeää, että tehtävää tai toimintaa kohtaan koettu arvostus on monipuolista. Kiinnostus- ja hyötyarvoon vaikuttavat myös ne kulut, jotka koituvat tehtävään sitoutumisesta: Esimerkiksi tehtävässä onnistumisen kannalta tarvittava ponnistelun määrä tai mahdollinen epäonnistumisen aiheuttama psykologinen hinta. Psykologiset, aikaan liittyvät kuin taloudellisetkin kulut puolestaan vaikuttavat sitoutumiseen usein negatiivisesti. Etenkin, jos kulujen uskotaan olevan suuremmat kuin tehtävästä saatavan hyödyn. (Lonka, 2015).

3.3 Tietokäsitysten yhteys hyvinvointiin

Monenlaiset kulttuuriset uskomukset älykkyyttä ja geenejä koskien voivat rajoittaa ihmisen toimintaa ja kehittymistä huomattavasti enemmän kuin miten ihmisen todelliset taipumukset ja biologiset ominaisuudet todellisuudessa tekevät, kirjoittaa Lonka (2015). Yksiulotteiset käsitykset siitä, mitä lahjakkuus ja älykkyys ovat, voivat rajoittaa mahdollisuuksia kasvuun ja kehittymiseen. Oppimisen ja kehittymisen prosesseja voidaan joskus tarkastella hyvin faktakeskeisinä ja mustavalkoisina, jolloin omaa osaamista arvioidaan sen perusteella, miten nopeasti päästään oikeaan ratkaisuun. Tällöin älykkyys nähdään mitä todennäköisemmin ominaisuutena. (Schommer, 1993; Lonka, 2015).

Tietokäsitykset kertovat siitä, onko ihmisen tärkeämpää saada varmaa, absoluuttista tietoa vai enemmänkin käytäntöön sovellettavissa olevaa tietämystä, mitä voidaan rakentaa ja pohtia yhdessä muiden kanssa. (mm. Hofer & Pintrich, 1997; Heikkilä, 2011; Heiskanen & Lonka 2012). Tietokäsitykset eivät ole kuitenkaan ainoastaan uskomuksia tiedon luonteesta, vaan niiden tiedetään myös siihen, miten tietoa käsitellään ja prosessoidaan. Tietokäsityksiä onkin tutkittu paljon yhteydessä oppimiseen ja oppimiskäsityksiin; osittain nämä kaksi nähdään jopa päällekkäisinä ilmiöinä. Lonka (2008) on kirjoittanut, että mikäli hyväksytään tiedon olevan luonteeltaan monimutkaista ja epävarmaa, tällöin ei pidetä epänormaalina sitä, että aiheiden parissa vietetään aikaa pitkäänkin. Moni tutkimus on myös osoittanut tietokäsitysten vaikuttavan oppimisprosessin säätelykykyyn, opintomenestykseen ja oppimista koskeviin akateemisiin tunteisiin. (esim. Hofer & Pintrich, 1997; Ketonen, 2011; Lonka & Lindblom-Ylänne 1996; Schommer, 1990). Lisäksi on

havaittu, että kyky kriittiseen tiedon arviointiin ja syväsuuntautunut oppiminen ovat yhteydessä motivaatiotekijöihin, kuten optimismiin (mm. Heikkilä, ym. 2012). Tietokäsitysten merkitys voi ihmisen elämässä ja hänen kehityksessään olla varsin merkittäväkin. Tietokäsitysten ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä ei ole suoranaisesti tutkittu sellaisista näkökulmasta, mikä auttaisi ymmärtämään paremmin sitä, voivatko tietokäsitykset olla yhteydessä ihmisen emotionaaliseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tässä kohtaa havaitaan tutkimuksellinen aukko, jonka täyttämiseksi kaivattaisiin lisää tietoa.

Tietokäsitysten muuttuminen on mahdollista, ja muutokseen vaikuttavat muun muassa ihmisen ikä, käytettävät kognitiiviset strategiat, persoonallisuuden piirteet, opiskeluala ja opiskeluympäristö, opetustyyli ja opiskelija omat arvot. (mm. Bereiter & Scardamalia, 1993; Heiskanen ja Lonka, 2014; Hofer 2000; Kuhn, Cheney, & Weinstock, 2000; Lonka, 2008; Lonka & Lindblom-Ylänne 1996; Lonka & Ketonen, 2012; Perry, 1970; Pintrichin, 1997; Schommer, 1990; Zhang & Watkins, 2001). Tietokäsitysten muokkaaminen voi olla hankalaa, sillä emme ole kovin aktiivisia ajattelemaan käsityksiämme tiedosta, sanovat Ketonen ym. (2016). Opiskeluympäristössä voi tapahtua paljon positiivisia muutoksia tietokäsityksiä koskien esimerkiksi luennoitsija, jonka onnistuu tukea opiskelijan itsesääntelyä ja reflektiivisyyden lisääntymistä, voi auttaa muuttamaan opiskelijan tietokäsityksiä relativistisemmiksi. Tällöin onnistutaan samalla tukemaan myöskin syväsuuntautunutta oppimista. (Lonka, 2008). Kehittyneempiä opiskelustrategioita käyttävät omaavat useasti tutkimusten perusteella relativistisemmän käsityksen tiedosta ja ajattelevat oppimisen olevan tiedon rakentelua tiedon tallentamisen sijaan. (Lonka & Lindblom-Ylänne 1996). Heiskanen (2012) nimesi Saarisen aktivoivan filosofian kurssin osallistujien tietokäsityksiä tutkiessaan opiskelusta innostuneimman joukon reflektiivisiksi ammattilaisiksi. Joukolla havaittiin korkeaa reflektiivisyyttä, optimismia ja vähäisintä tehtävien välttelyä. Kurssin jälkeen havaittiin myös, että optimismi, reflektiivisyys ja tehtäviin tarttuminen lisääntyi kurssin aikana. Opiskelun ja siihen liittyvän innostuksen kannalta on siis myönteistä omata edellä mainittuja persoonan ja motivaatiotekijöiden ominaisuuksia. Heiskanen (2012) uskoo, että pohdiskeleva ote opiskelussa; tiedon vertailu aiemmin opittuun, ja kyky tiedon kriittiseen arviointiin voivat lisätä innostusta. Mikäli tiedon hyväksytään olevan luonteeltaan monimutkaista ja epävarmaa, ja oppimista tarkastellaan uuden tiedon rakentamisena, on luonnollisempaa pohtia asioiden merkityksiä ja prosessoida tietoa syvällisesti ja käyttää aikaa opiskelemiseen sekä itsensä kehittämiseen. (Lonka, 2015).

Mikäli syväsuuntautuneesti oppimiseen suhtautuva opiskelija on valmis näkemään vaivaa oppimisensa eteen, voidaan tehdä oletus, että sama ajattelutapa voi ulottua myös laajemmin elämän osa-alueille. Voidaan olettaa, että aiemmat tutkimushavainnot (Ketonen, 2011) motivaatiotekijöiden ja esimerkiksi akateemisten tunteiden yhteydestä tietokäsityksiin, niiden muutokseen ja opiskelumenestykseen sekä tiedon syvällisempään käsitteilyyn, kertovat tietokäsitysten yhteydestä myös psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Entwistle ja Peterson (2004) uskovat, että tieto- ja oppimiskäsitykset sisältävät kehittyneimmässä muodossaan elementtejä muutosvalmiudesta; hyväksyntään siitä, että uusi tieto tai uusi opittu asia saattaa muuttaa omia tai tieteenalan näkökulmia. Kyvyn tiedostaen tarkastella omaa ajattelua ja pohtia omien ajattelumallien yhteyttä omaan kehitykseen, voidaan nähdä olevan tärkeä kaikessa itsensä kehittämisessä ja muutoksesta. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan tietokäsityksistä reflektiivisyyttä ja varman tiedon arvostamista. Yleensä opiskelija arvostaa joko reflektiivisyyttä tai varmaa tietoa ja molempien tiedetään olevan yhteydessä oppimiseen sekä sitä edistävästi, että sitä estävästi.

3.3.1 Reflektiivisyys ja varma tieto

Reflektiivisyyden käsitettä transformatiivisen oppimisen näkökulmasta tarkastellut Mälkki (2010) näkee reflektiivisyyden ikään kuin peilin kautta muiden avulla tapahtuvana oman toiminnan tarkasteluna. Opiskelun tutkimuksissa reflektiivisyys määritellään useimmiten haluksi vertailla erilaisia väitteitä ja arvioida niiden luotettavuutta. (mm. Lonka, ym., 2008). Reflektiivisyyttä arvostava yksilö pohtii aikaisempaa tietämystään suhteessa aiheisisältöön ja vertailee tiedon luotettavuutta erilaisten selitysten kautta. Reflektiivisyyden myönteisiin vaikutuksiin uskotaan sen edistäessä syvällisempää ymmärrystä auttaen erityisesti asiantuntijuuden kehittymisessä. (Hofer, 2000). Varmaa tietoa arvostavalle on tärkeää, että käsiteltäviin tehtäviin tai asioihin on olemassa yksiselitteisiä vastauksia ja luennointi voi tarjota tosiseikkoja. (mm. Heiskanen 2012; Lonka ym., 2008; Nurttila, 2014). Varman tiedon arvostaminen viittaa usein dualistiseen tietokäsitykseen. (Heiskanen & Lonka, 2012).

4. HYVINVOINNIN MUUTOKSEN TUTKIMINEN

4.1 Hyvinvoinnin interventiotutkimukset

Ihminen muuttuu sekä häntä ympäröivän yhteisön, että yhteiskunnan vaikutuksesta. Kasvun, persoonallisuuden piirteiden, oppimisen tai hyvinvoinnin muuttumisen tutkimuksen on havaittu olevan melko monimutkaista monen asian vaikuttaessa toisiinsa yhtäaikaaisesti. Niin erilainen sosiaalinen tausta kuin erilainen perhetaustakin vaikuttavat osaltaan aina siihen, millaisena ihminen kokee erilaiset tilanteet ja miten ne vaikuttavat häneen. Opiskelun on todettu muuttavan aivojen kognitiivista struktuuria ja ajatuksissa sekä käsityksissä tapahtuvan muutoksen tiedetään vaikuttavan ihmisen elämään, hyvinvointiin ja tapaan olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. (mm. Lindblom-Yläne 2013; Lonka, 2015). Muutosprosessit ovat kuitenkin varsin monimutkaisia, ja muutos syntyy usein kaikkien edellä mainittujen tekijöiden keskinäisestä vuorovaikutuksesta. (Nevgi, 1998). Lindblom-Yläneen (2013) mukaan muun muassa tiedon analysointi ja sen prosessointi, muistin toiminta, tunteet, kiinnostus ja motivaatio, aiemmat kokemukset sekä erilaisissa ryhmissä toimiminen, ovat muutamia esimerkkejä muutokseen vaikuttavista ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä.

Muutostutkimus on usein pitkittäistutkimustraditioon liittyvää tutkimusta, sillä tietoa hankitaan ihmisen kehitykseen tai kasvuun liittyvistä asioista seuraamalla tiettyä kohde-ryhmää määrätyn ajan, kirjoittaa Nevgi (1998). Menard (1991) on määritellyt ihmisryhmän, joka on kokenut samat merkittävät elämäntapahtumat samana aikana, kohortiksi. Nevgi (1998) on tutkinut seurantatutkimuksena toteutetussa väitöskirjassaan opiskelijoiden opiskelumotivaation muutosta ja on määritellyt muutoksen näin: Muutos on jonkin asian, esineen tai olion joko sisäisten tai ulkoisten tekijöiden mukaan vallinneen olotilan muuttumista toiseksi. Yleisellä tasolla tarkasteltuna muutoksessa voi olla kyse asioiden perimmäisen olemuksen pysyvyydestä tai muuttumisesta. (Nevgi, 1998).

Positiivisen psykologian tutkimus on melko nuorta, eikä etenäkään pitkittäistutkimus positiivisen psykologian tutkimuksen saralla ole laajaa. (Lyubomirsky, 2001). Hyvinvoinnin kohentamiseen tähtäävien interventioiden päätyttyä havaitaan useasti positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnissa, mutta efektin on havaittu usein laantuvan muutamien viikkojen tai kuukausien kuluessa. Muutos hyvinvoinnissa ei ole kestävä, mikäli interventiossa onnistunut stimuloimaan ainoastaan tunnetason tekijöitä eli affekteja (Sin & Lyubomirsky, 2009). Kun mielihyvän tunteita onnistutaan lisäämään intervention avulla hetkellisesti,

voidaan Longan (2015) mukaan efektiä kutsua ilokaasuilmiseksi. Psykologisiin, emotionaalisiin sekä sosiaalisiin tekijöihin vaikuttamisen on kuitenkin havaittu ajavan parhaiten positiivista hyvinvoinnin muutosta myös pitkäkestoisesti. (mm. Lyubomirsky, 2001; Seligmann, 2011; Sheldon ym. 2006). Pitkäkestoisemmat muutokset hyvinvoinnissa ovat mahdollisia sellaisten interventioden avulla, joissa onnistutaan vaikuttamaan ja muuttamaan persoonallisuudentason piirteitä tunnetason piirteiden ohella.

Korhosen (201) tutkimuksessa havaittiin, että Saarisen luentoja ennen hyvinvointinsa heikoimmalle tasolle arvioineet kokivat suurinta hyvinvoinnin lisääntymistä kun koettua hyvinvointia kysyttiin luentokurssin jälkeen. Saman ilmiön tiedetään toistuvan myös osassa kokeellisia hyvinvointi-interventioita. Syy tähän löytyy siitä, että heikoimmasta tilanteesta lähtevät kärsivät usein erittäin suuresta positiivisten tunteiden vajeesta, joten heillä uskotaan olevan enemmän ”tilaa” positiivisille tunteille. Esimerkiksi masennusta sairastava voi joskus intervention seurauksena kuroa kiinni tunnevajetta niin paljon, että kokee voivansa intervention päätettyä paremmin kuin sellainen henkilö, joka on arvioinut itsensä lähtötilanteessa hyvinvoivaksi. Mielenterveyden ongelmista kärsivien luontaiset kognitiiviset-, affektiiviset- ja käyttäytymisstrategiat toimivat kuitenkin tavallista heikommin. Tämä tarkoittaa, että intervention avulla tapahtunut myönteisten tunteiden kokemisen määrän lisääntyminen, positiivinen aktiivisuus, ei todellisuudessa integroidu lyhyellä tunteiden stimuloinnilla käytössä oleviin ajattelu- ja toimintastrategioihin ja intervention hyöty jää lyhyeksi.

Matteus-efekti (*Matthew effect*) on aikanaan Mertonin (1968) kehittämä käsite ilmiölle, jossa edut kasautuvat niille, joilla niitä on olemassa jo ennestään. Hyvinvoinnin tutkimuksen kannalta Matteus-efekti on kiinnostava. Etujen kasaantumista voi hyvinvoinnin osalta tapahtua varsin huomaamatta niin, että lähtökohtaisesti korkeamman hyvinvoinnin tason omaavat osallistuvat esimerkiksi aktiivisemmin oman hyvinvointinsa kehittämiseen. Hyvinvoivat ihmiset omaavat luonnollisesti myös melko hyvin toimivia kognitiivisia strategioita, jolloin heidän onnistuu vähemmällä vaivalla keskittyä esimerkiksi myönteisiin tunteisiin tai ajatuksiin. Hyvinvoinnin interventioiden kehittämisen osalta tämä merkitsee, että tarve erilaisen hyvinvoinnin tason omaaville tulisi kehittää erilaisia ja mahdollisuuksien mukaan jopa yksilöllisempiä interventioita. Tätä tukee löydös, jonka mukaan yksilöterapia on yhä tehokkaimmaksi havaittu hyvinvointia kohentava interventiomuoto, etenkin individualismia korostavissa kulttuureissa. (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Fredrickson & Joiner, 2002).

Tyypillisesti hyvinvointitutkimuksessa on kiinnostanut se, miten interventiot onnistuisivat vaikuttamaan tunnetason piirteiden lisäksi persoonallisuuden tason piirteisiin. Kognitiivisten ajattelu- ja toimintastrategioiden tasolla tapahtuvan muutoksen tiedetään näkyvän lisääntyneenä hyvinvointina ja onnellisuutena yksilön kyetessä ottamaan käyttöön uusia ja toimivampia strategioita. (Eid & Diener, 2004; Peterson, ym, 2007; Sin & Lyubomirsky, 2009). Sisäisten motivaatiotekijöiden tiedetään olevan tärkeitä positiivisen muutoksen aikaansaamisessa sen lisäksi, että yksilö osallistuu ja toimii, koska on itse valinnut toimintansa ja pitää siitä. (Giannopoulos & Vella-Brodrick, 2011; Lyubomirsky ym. 2005; Sheldon & Lyubomirsky, 2006) Kiinnostuksen kehittää ajatteluaan ja itseään yhdessä kiinnostuksen käytettyä interventiomenetelmää kohtaan havaittiin olevan merkittävimmät tekijät menestyksekkäästi hyvinvointiaan interventioiden avulla lisänneiden keskuudessa. (Sin & Lyubomirsky, 2009; Petersonin ym. 2007). Ajattelu- ja toimintastrategioiden muuttumiseen vaikuttaminen on siis todennäköisempää jos interventiossa käytettävä menetelmä on yksilölle sopivan tarkoituksen ja arvojen mukainen ja se koetaan miellyttävänä. (Seligman, Rashid & Parks, 2006; Peterson, ym. 2005).

Motivaatio, tunteet ja attribuutiot ovat olennaisesti yhteydessä hyvinvointiin erityisesti luontaisen toimintaan suuntautumisen ja omien tavoitteiden merkityksellisenä kokemisen kautta. (Kasser & Ryan, 1996). Tästä syystä kognitiivisten prosessien huomioiminen on tärkeää myöskin tässä hyvinvointitutkimuksessa. Tieto- ja oppimiskäsityksistä etenkin reflektiivisyyden ja varman tiedon arvostamisen tiedetään sisältävän elementtejä, joita pidetään tärkeinä ajattelun muutosvalmiuden ja maailmankatsomuksen osalta. Koska tietokäsitysten yhteyttä on tarkasteltu paljon tiedolliseen oppimiseen tähtäävissä ympäristöissä, oli kiinnostavaa tutkia niitä abstraktimman oppimisen ympäristön yhteydessä hyvinvoinnin muuttumiseen.

Hyvinvoinnin muutosta tarkasteltaessa pyritään tässä tutkimuksessa paikantamaan sekä persoonallisuuden tason, että tunnetason tekijöiden muutosta ennen ja jälkeen seminaarin yhteensä yhdeksän kuukauden aikana. Tämä tarkoittaa muutosta optimismissa, elämäntyytyväisyydessä ja psykologisessa hyvinvoinnissa. Nämä muuttuvat oletetusti hitaammin ja interventioiden seurauksena vähemmän pysyvästi verrattuna emotionaaliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Motivaatiotekijöistä kiinnostus ja tehtävää kohtaan koettu arvostus yhdessä hyödyllisyyden kokemuksen kanssa ovat tärkeitä indikaattoreita sille, miten osallistujat kokivat seminaarin itselle ja miten se toimii juuri kyseiselle joukolle.

Sin ja Lyubomirsky (2009) uskovat useiden tekemiensä ja läpikäymiensä tutkimusten perusteella siihen, että lisääntyäkseen hyvinvointi vaatii psykologiset perustarpeiden ja turvallisuuden tunteiden tyydyttymistä. Vaikka tämä tutkimus ei varsinaisesti tutki Pafos-seminaaria oppimisen ympäristönä, on teoreettisessa osassa pyritty kuvaamaan sellaisia tekijöitä ympäristöstä, jotka mahdollistavat psykologisen turvallisuuden kokemuksen, jolloin ympäristön ja osallistujien voidaan nähdä monilta osin muodostavan hedelmällisen ympäristön hyvinvoinnille lisääntyä.

4.2 Tutkimusasetelma ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voidaanko osallistujien hyvinvoinnissa havaita muutoksia seminaariin osallistumisen seurauksena. Hyvinvoinnin muuttumista tarkastellaan miellyttävien tai epämiellyttävien tunteiden lisääntymisenä tai vähentymisenä. Aluksi selvitetään hyvinvoinnin lähtötaso ja motivaatiotekijöitä tunteiden sekä ajattelustrategioiden näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tutkitaan kohorttia ryhmää ja mahdollista muutosta, joka tapahtuu ryhmän hyvinvoinnissa pitkällä aikavälillä. Muutoksen tutkimisessa tason muuttumisen lisäksi tarkastellaan myöskin ilmiön rakenteellista muutosta tutkittaessa ilmiöiden välisiä yhteyksiä ennen ja jälkeen seminaarin, läpi tutkimuksen.

Tässä tutkimuksessa mitattiin ainoastaan subjektiivisia kokemuksia hyvinvoinnissa tapahtuneesta muutoksesta, mutta oppimisen ympäristön yhteyttä suhteessa tutkittaviin ilmiöihin pidetään erittäin merkittävänä mahdollisen muutoksen tarkastelussa. Tutkimuskysymykset muodostuivat henkilökohtaisen kiinnostuksen, teoreettisten oletusten sekä aikaisemman tutkimuksen myötä seuraaviksi:

1. Millaiseksi osallistujat arvioivat hyvinvointinsa ja motivaatiotekijöidensä lähtötason sekä tietokäsityksensä ennen seminaaria? Millainen yhteys tutkittavien ilmiöiden välillä voidaan havaita ennen seminaaria?
2. Tapahtuuko hyvinvoinnin, motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten tasossa muutosta seminaarin aikana? Muuttuiko tutkittujen ilmiöiden välinen yhteys seminaarin jälkeisessä mittauksessa?
3. Onko hyvinvoinnissa ja motivaatiotekijöissä tapahtunut tason tai rakenteen muutosta kahdeksan kuukauden aikana? Millaista muutosta tapahtui? Oliko ilmiöiden yhteys pysynyt samanlaisena pitkän aikavälin tarkastelussa?

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Seurantatutkimuksen kuvaus

Tutkimus on yksittäinen seurantatutkimus, joka toteutettiin itsenäisesti, mutta tutkija sai apua aineiston keräämiseksi sekä Esa Saariselta, että muilta seminaaria järjestäviltä tahoilta. Tutkimus esiteltiin ilmoittautuneille osallistujille Esa Saarisen lähettämän sähköpostiviestin muodossa, joka sisälsi pyynnön vastata tutkimuskyselyyn. Sähköpostissa tutkimukseen vastaamisen vapaaehtoisuus oli mainittu selkeästi. Tällä haluttiin välttää väärinymmärrykset siitä, että tutkimusta tehdään yksityishenkilön, ei järjestävän tahon toimesta. Osallistujien yksityisyydensuojan kunnioittamiseksi kutsu lähetettiin Saarisen välityksellä. Sähköpostissa (liite 1) esiteltiin lyhyesti tutkimuksen tavoitteet, tutkija sekä työn ohjaajat. Sähköpostissa esiteltiin tutkimusasetelma, jotta osallistujat osasivat odottaa seminaarin jälkeen lähetettävää toista kyselyä. Tutkijan yhteystiedot löytyivät sähköpostista mahdollisia kysymyksiä ja yhteydenottoja varten. Erillistä tutkimuslupaa tutkimushenkilöiltä ei pyydetty. Sen sijaan saatetekstissä mainittiin, että tutkimuslupa myönnetään vastaamisella tähän ja mahdollisiin jatkotutkimuksiin. Sähköpostissa olleen linkin kautta avautuneen kyselylomakkeen alussa oli tutkijan kirjoittama tarkentava selostus tutkimuksesta. Yhteydenottoja tai kyselyitä ei tutkimuksen teon aikana tullut. Kukin kyselyyn osallistunut täytti lomakkeen itsenäisesti valitsemanaan ajankohtana ja jokaisesta kyselyyn vastaamisesta muistutettiin kertaalleen sähköisesti. E-lomake oli auki ensimmäisen mittauksen aikana seminaarin alkamispäivään, toisessa ja kolmannessa mittauksessa kysely suljettiin kymmenen päivän kuluttua sähköpostikutsun lähettämisestä. Tutkimussuunnitelmaa laadittaessa tutkijan tarkoituksena ei ollut seurantatutkimuksen tekeminen vaan siitä tehtiin päätös prosessin aikana, syksyllä 2015. Ohjaajan kanssa käytyjen keskusteluiden ja tutkijan kiinnostuksen seurauksena päätettiin tutkimuksessa toteuttaa vielä kolmas mittaus ja laatia analyysit sekä raportti seurantatutkimuksen periaatteiden mukaisesti. Tutkimuksessa käytettävä aineiston on kerätty kesäkuun 2015 ja maaliskuun 2016 välisenä aikana seminaariin osallistuneilta henkilöiltä. Seminaari pidettiin 7.7 - 14.7.2015 välisenä aikana ja siihen osallistui yhteensä 133 henkilöä.

5.2 Tutkimukseen osallistuneet

Ensimmäinen kysely toimitettiin 10 vuorokautta ennen seminaarin alkua (26.6.2015) 116 henkilölle. Henkilöt valikoituivat vastaanottajiksi sen perusteella, että he olivat seminaariin ilmoittautumisen yhteydessä antaneet sähköpostiosoitteensa matkaa järjestävän tahon

käyttöön. Kaikkia osallistujia ei siis tavoitettu ensimmäiseen mittaukseen. Toinen kysely toimitettiin 122 henkilön sähköpostilistalle, joka oli kerätty seminaarin aikana. Kysely avattiin kuukausi seminaarin päättymisen jälkeen. Kolmas kysely lähetettiin maaliskuussa (5.3.2016) samoille henkilöille, kuin kysely nro. 2.

Naisten osuus osallistujista oli tämän tutkimuksen perusjoukossa vain hieman suurempi kuin miesten. Tutkimukseen osallistuneiden ikä vaihteli 20 – 56 ikävuoden välillä, iän keskiarvon ollessa 35,5 vuotta. Tutkimusjoukosta 69 % oli kustantanut seminaarin itse ja loput 31 % olivat seminaarissa jonkun toisen kustantamana (esim. työpaikka) ja nuorimman ikäluokan osallistujista osa oli saanut osallistumiselleen stipendin Suomen Teknologisteollisuuden 100-vuotissäätiöltä. Tutkimukseen vastanneista suurin osa (70,7 %) osallistui seminaariin ensimmäistä kertaa. Toista kertaa osallistuvia vastaajista oli 15,5 % ja 13,8 % oli osallistunut seminaariin kolme kertaa tai useammin. Vastaajilta selvitettiin Tilastokeskuksen sosioekonomisen aseman luokituksen (1989) mukaan taustamuuttujana myös ammattiryhmä. Yrittäjien osuus otoksesta on 19 %. Ylempiä toimihenkilöitä vastaajista on 56,9 % ja alempia toimihenkilöitä 3,4 %. Vastaajista 19,9 % kuului luokkaan opiskelija ja 1 % vastaajista ryhmään muut.

Kyselyihin vastanneiden lukumäärä oli mittauskerroittain laskeva. Ennen seminaaria vastauksia tuli eniten, sillä kyselyyn vastasi 87 henkilöä, 65,4 % kyselyn saaneista. Toiseen kyselyyn saatiin vastaukset 69 henkilöltä, mikä on 43,6 % kyselyn saaneista. Seurantamittaus kärsi suurimmasta vastaajien kadosta, kun ainoastaan 27,8 % seminaariin osallistuneista vastasi kyselyyn maaliskuussa.

5.3 Seurantatutkimuksessa syntyneen kadon arviointi

Pitkittäisasetelman vuoksi ensimmäiseen, toiseen ja kolmanteen kyselyyn vastanneita ja vastaamatta jättäneitä vertailtiin toisiinsa taustamuuttujien perusteella. Kyselyihin vastaajat jaettiin tarkemman kuvan saamiseksi kahteen ryhmään: vain 1. kyselyyn vastanneet ja kaikkiin kolmeen kyselyyn vastanneet sekä 2. ja 3. kyselyyn vastanneet. Näille ryhmille suoritettiin riippumattomien otosten t-testillä analyysi, josta kävi ilmi, että ainoastaan ensimmäiseen kyselyyn vastanneiden positiivisen mielenterveyden huomattiin olevan hieman alhaisempaa kuin kaikkiin kolmeen kyselyyn vastanneiden. Muilta osin eroa näiden vastaajien kesken ei havaittu. Kyselyihin 2. ja 3. vastanneet eivät eronneet toisistaan miltään osin. Aktiivisimmin vastanneet ja vastaamatta jättäneet eivät eronneet toi-

sistaan sukupuolijakaumaltaan, sosioekonomiselta taustaltaan eivätkä ikäryhmiltään. Katoanalyysin tulokset löytyvät liitteestä 5 ja tarkemmin analyysistä saatuja tuloksia tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta arvioivassa kappaleessa.

6. TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimusote

Tämä tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Määrällinen tutkimus perustee tulokset tilastollisen analyysin avulla ja tilastollisen merkitsevyyden testaamisella onkin olennainen rooli. Tutkimuksen tilastollisen otteen uskottiin soveltuvan parhaiten muutoksen tutkimiseen seurantatutkimuksessa, ja tutkimuksessa käytettävien käsitteiden luotettavaan tarkasteluun. Tutkimuksen voidaan nähdä olevan luonteeltaan kartoittava, sillä tarkoituksen on verrata tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin sekä avata uutta näkökulmaa tutkittavaan aiheeseen. (Hirsjärvi, ym. 2009; Kananen, 2011). Lisäksi tarkoituksena on kuvailla tutkimuksen kohteena olevien ilmiöiden esiintymistä seminaariin osallistuvien henkilöiden joukossa. Lähestymistapa tutkimuksessa on henkilölähtöinen, sillä pyrkimyksenä on kuvailla sitä joukkoa, joka muodostaa seminaarin osallistujat.

Seurantatutkimuksen strategia perustuu saman tutkimuskohteen seuraamiseen, muutosten havaitsemiseen ja esimerkiksi muutokseen vaikuttaneiden tekijöiden ja muutosten aikaansaamien seurausten analysoimiseen. (Hirsjärvi, ym. 2009). Seurantatutkimuksen ensimmäiseksi tehtäväksi tuli selvittää osallistujajoukon hyvinvoinnin tila, motivaatio sekä tietokäsityksiä ennen seminaariin osallistumista. Taustamuuttujien avulla haluttiin selvittää, vaihtelee mahdollinen muutos erilaisten ryhmien välillä. Tätä tutkittiin selvittämällä vastaajien sukupuoli, ikä, sosioekonominen asema sekä seminaarin kustantaja. Ensimmäinen tutkimustehtävä tarkastelee seminaariin osallistuneiden hyvinvointia, motivaatiota ja tietokäsityksiä ennen seminaariin osallistumista. Kaksi muuta mittausta tarkastelevat ainoastaan hyvinvointia ja motivaatiota.

6.2 Aineisto ja sen keruu

Tutkimuksen aineisto on kerätty Helsingin yliopiston hallinnoiman E-lomakepalvelun kautta. Palveluun rakennettiin kutakin mittauskertaa varten verkkolomake, joka keräsi vastaukset talteen ja josta ne myöhemmin siirrettiin analyysiohjelmaan.

Kyselyssä ensimmäiseksi selvitettiin vastaajan sukupuoli, ikä, sosioekonominen asema sekä seminaarimatkan kustantaja sekä seminaariin osallistumisen kertojen lukumäärä. Näiden kysymysten jälkeen lomakkeessa oli yhteensä 42 Likert – asteikollista väittämää. Väittämät koskivat vastaushetkellä koettua hyvinvointia, motivaatiotekijöitä sekä tietokäsityksiä. Lomakkeen lopussa oli avoin kommenttikenttä, jossa pyydettiin kirjoittamaan

vapaita ajatuksia ja odotuksia koskien tulevaa seminaaria. Tämän lisäksi tutkimusta koskien sai jättää kommentteja ja palautetta. Lomakkeen loppuun vastaajat jättivät peitenimen, jonka avulla tutkimusasetelman mukainen henkilöiden tunnistaminen oli mahdollista vastaajien anonymiteetti säilyttäen.

Hyvinvointia mitattiin Keysin (2002) kehittämän positiivisen mielenterveyden mittarin (MHC-SF-*Mental Health Continuum*) ja Dienerin (1985) kehittämän elämäntyytyväisyysmittarin (*Satisfaction with life*) avulla. Positiivisen mielenterveyden mittari sisältää 14 väittämää koskien emotionaalista, sosiaalista ja psykologista hyvinvointia. Vastaaja arvioi kuusiportaisella asteikolla 0 (en kertaakaan) – 5 (päivittäin), miten usein hän on kokenut kysyttyä tunnetta kuluneen kuukauden aikana. Elämäntyytyväisyyttä mittaava mittari sisältää viisi väittämää asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 7 (täysin samaa mieltä). Hyvinvointia mitattaessa hyödynnettiin Saarisen luentosarjaa tutkineen tutkimusryhmän vuonna 2010 tekemiä suomennoksia. Mittaristolla vastaajat voidaan luokitella riutuviin, keskinkertaisesti voiviin ja kukoistaviin.

Motivaatiotekijöitä mitattiin optimismin, seminaarin tarjoaman hyödyllisyyden kokemuksen ja tehtävän arvostuksen avulla. Optimismin mittari on Longan (2001) rakentama (CLKQ-*Conceptions of Learning and Knowledge Questionnaire*), ja se mittaa optimismia neljällä väittämällä, asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä). Väittämät on muokattu Nurmen ja Salmela-Aron SAQ (*Strategy and Attribution Questionnaire*)-mittarista. Longan (2015) väittämällä ”Uskon, että pystyn hyödyntämään Pafos-seminaarin antia tulevaisuudessa.”, tutkittiin osallistujien kokemusta seminaarin hyödyllisyydestä elämässään. Arviointi tapahtui viisiportaisella asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä). Tehtävän arvostusta (*task value*) arvioitiin samalla skaalalla seuraavien kolmen kysymyksen avulla: ”Kuinka kiinnostavaksi koet seminaarin?”, ”Kuinka tärkeäksi koet seminaarin?”, ”Kuinka hyödylliseksi koet seminaarin?”. Tietokäsityksiä mitattiin yhteensä seitsemän väitteen avulla, joista kolme mittasi reflektiivisyyttä ja neljä varman tiedon arvostamista. Asteikon skaala tietokäsityksiä mitanneissa väittämissä oli 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä).

Kyselylomakkeet T1 ja T2 olivat toisiaan vastaavia. Kyselyssä T3 mitattiin ainoastaan positiivisen mielenterveyttä, elämäntyytyväisyyttä, optimismia, sekä seminaarin hyödyllisyyden kokemusta kysyen kokivatko vastaajat seminaarista olleen hyötyä tähän mennessä ja tulevaisuudessa. Kyselylomakkeet T1 ja T2 sisälsivät alun perin metakognitiota ja olemusajattelua mitanneita väittämiä, mutta myöhemmin analyysivaiheessa käsitteet

päätettiin jättää pois tästä tutkimuksesta. Mittareita käytettäessä hyödynnettiin suomalaisissa mittareissa alkuperäistä kysymyksenmuotoilua ja alun perin englannin kielisten mittareiden virallisia suomennoksia. Varman tiedon arvostamista koskevista väittämissä valittiin opettaja-sana korvata sanalla kouluttaja. Väittämät haluttiin saada koskemaan laajempaa oppimiseen liittyvää kontekstia kuin mittarin alkuperäisessä versiossa, jota on käytetty enimmäkseen peruskoululaisten parissa. Kyselylomake (T1,T2) löytyy tutkimuksen liitteistä (liite 2).

6.3 Aineiston käsittely

Aineistot siirrettiin E-lomakkeelta SPSS 23.0- (*Statistical Package for the Social Sciences*) ohjelmaan, jossa tehtiin aineiston jatkokäsittely ja analyysit. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja sen alakysymyksiin vastaamiseksi on käytetty aineistona kaikkia kyselyyn vastanneita. Toiseen tutkimuskysymykseen alakysymyksineen on käytetty vastauksia niiltä osallistujilta, jotka täyttivät sekä ensimmäisen, että toisen kyselyn. Viimeiseen tutkimuskysymykseen vastaamiseksi on koottu yhteen kolmeen kyselyyn osallistuneiden vastaukset. Seminaariin osallistumisen lisäksi tutkimushenkilöt eivät osallistuneet järjestävän tahon toimesta ohjattuun ohjelmaan seurantajakson aikana.

Ensimmäisen mittauksen (T1) aineisto koodattiin aluksi analysoitavaan muotoon, jonka jälkeen sille tehtiin kuvailevat analyysit. Sama tehtiin myöhemmin toisen (T2) ja kolmannen mittauksen (T3) aineistoille. Ensimmäiset analyysit tehtiin mittausten T1 ja T2 aineistoilla, joten niistä muodostettiin yhteinen matriisi analyysijä varten. Peitenimien avulla onnistuttiin identifioimaan molempiin kyselyihin vastanneet henkilöt analyysijä varten. Seurantamittauksen (T3) aineistolle tehtyjen kuvailevien analyysien jälkeen koottiin aineistosta matriisi, jossa oli mukana kaikkiin kolmeen kyselyyn vastanneet henkilöt. Heidät tunnistettiin peitenimen avulla.

Kaikki kolme aineistoa tarkastettiin tutkimukseen valittujen muuttujien osalta MCAR (*Missing Completely at Random*) – analyysillä. Analyysin avulla saadaan selville datasta mahdollisesti puuttuvat arvot ja niiden satunnaisuus tai systemaattisuus. Testi totesi arvojen puuttumisen satunnaiseksi ($p > 0.5$) kaikkien kolmen datan osalta. Muuttujia koskeva lähempi tarkastelu osoitti tehtävän arvostusta mittaavassa muuttujassa kahden väittämän vastausten puuttuvan T2 mittauksen osalta. Väittämät koskivat seminaarin hyödyllisyyttä ja kiinnostavuutta. Koska puuttuvien arvojen määrä oli yhtä väittämää kohtaan

hyvin pientä (1,7%), päätettiin analyysit toteuttaa käyttäen listwise-menetelmää. Menetelmä käyttää analyysissä tällöin ainoastaan ne havainnot joista ei puutu tietoja, mutta hyvin pieni määrä puuttuvia arvoja ei vielä heikennä analyysin tulosten luotettavuutta. (Reunamo 2010).

Summamuuttujien muodostaminen

Hyvinvoinnin mittaamiseksi laskettiin ensin summamuuttujat positiivisen mielenterveyden ja elämäntyytyväisyyden väittämistä. Seuraavaksi tehtiin summamuuttujat motivoituneiden tarkastelua varten optimismin ja tehtävän arvostamisen väittämistä ja lopuksi tietokäsitysten mittaamista varten laskettiin summamuuttujat reflektiivisyyden ja varman tiedon väittämistä. Kaikista havainnoista laskettiin keskiarvo ja muuttujat muutettiin keskiarvosummamuuttujiksi käyttäen SPSS-ohjelman mean-funktiota. Jatkossa käytetään summamuuttuja-sanan sijaan yksinkertaistetummin sanaa muuttuja. Tämän tutkimuksen muuttujia ei tehty faktorianalyysin avulla, vaan pitäydyttiin aiempien tutkimusten tekemisissä faktoreissa. Tästä johtuen tämän tutkimuksen tulosten vertaaminen on mahdollista aikaisemmin samoja väittämiä ja muuttujia hyödyntäneisiin tutkimuksiin, joita esiteltiin teoriakatsauksessa.

Muuttujien sisäistä konsistenssia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimella, minkä arvo kertoo Metsämuurosen (2006) mukaan mittarin kyvyn mitata eri väittämillä samaa asiaa. Reflektiivisyyden alfa-kertoimen hieman matalaa arvoa (.54) mittauksessa T1 yritettiin korottaa jättämällä pois väittämä ”*Pohdin usein, voiko johonkin väitteeseen luottaa, arvioimalla sen tueksi esitettyjä perusteluja*”, mutta alfakerroin ei parantunut merkittävästi toimenpiteestä huolimatta ja kaikki väittämät pidettiin lopulta muuttujassa mukana arvon ollessa melko lähellä .60, joka on muun muassa Metsämuurosen (2006) mukaan alfa-kertoimen kohtuullinen alaraja. Kokonaisuudessaan muuttujien alfa-kertoimet vaihteluväli oli .549-.885. Muuttujien alfa-kertoimet löytyvät taulukosta 1. Mittareiden luotettavuutta tarkastellaan tarkemmin luvussa 5, jossa käsitellään kokonaisvaltaisesti tutkimuksen luotettavuutta.

TAULUKKO 1. Hyvinvoinnin, motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten mittarit ja niiden väittämät Cronbachin alfa-kertoimiseen kolmessa mittauksessa. (s.42)

Muuttujat	Muuttujaan sisältyvät väittämät	lkm	α (T1)	α (T2)	α (T3)
HYVINVOINTI					
Positiivinen mielenterveys Mental Health Continuum short form (Keys ym.2008)	<i>"Kuluneen kuukauden aikana, kuinka usein tunsit...</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ itsesi onnelliseksi. ▪ olevasi kiinnostunut elämästä. ▪ itsesi tyytyväiseksi. ▪ että sinulla oli jotakin merkittävää annettavaa yhteiskunnalle. ▪ että kuuluit johonkin yhteisöön. ▪ että yhteiskuntamme on hyvä paikka tai muuttumassa paremmaksi paikaksi kaikille ihmisille. ▪ että ihmiset ovat perimmiltään hyviä. ▪ että yhteiskuntamme toimii mielestäsi ymmärrettävästi. ▪ että pidit useimmista persoonasi piirteistä. ▪ että hallitset hyvin päivittäisen elämäsi velvollisuudet. ▪ että sinulla on lämpimät ja luottamukselliset välit toisiin ihmisiin. ▪ että koit asioita, jotka haastavat sinua kasvamaan ja tulemaan paremmaksi ihmiseksi. ▪ tunsit varmuutta ajatella tai ilmaista omia ideoitasi ja mielipiteitäsi. ▪ että elämälläsi on suunta ja merkitys." 	14	.872	.863	.851
Elämäntyytyväisyys-Satisfaction with Life Scale (Diener, Larsen & Griffin 1985)	<i>"Elämäni vastaa suurimmilta osin ihanne-elämääni."</i> <i>"Jos voisin elää tähänastisen elämäni uudelleen, en muuttaisi juuri mitään."</i> <i>"Olen saavuttanut elämässäni tärkeät asiat tähän mennessä."</i> <i>"Olosuhteet elämässäni ovat erinomaiset."</i> <i>"Olen tyytyväinen elämääni."</i>	5	.721	.720	.824
MOTIVAATIOTEKIJÄT					
Optimismi–CLKQ (Lonka ym. 2001)	<i>"Kun tartun johonkin tehtävään, olen yleensä varma, että onnistun siinä."</i> <i>"Kun menen uusin tilanteisiin, odotan usein pärjääväni."</i> <i>"Olen pärjännyt eri tehtävissä hyvin."</i> <i>"Pärjään yleensä hankalimmissakin tehtävissä."</i>	4	.821	.712	.870
Seminaarin hyöty itselle (Lonka, 2015)	<i>"Uskon, että pystyn hyödyntämään Pafos-seminaarin antia myöhemmin elämässäni."</i>	1			
Tehtävänarvostus (Eccles, J. S. & Wigfield A. 1995, Niemivirta, 2002)	<i>"Kuinka hyödylliseksi koet seminaarin ja siihen osallistumisen itsellesi tällä hetkellä?"</i> <i>"Kuinka tärkeäksi koet seminaarin itsellesi tällä hetkellä?"</i> <i>"Kuinka kiinnostavaksi koet seminaarin tällä hetkellä?"</i>	3	.854	.942	
TIETOKÄSITYKSET					
Reflektiivisyys - CLKQ (Lonka ym. 2001)	<i>"Pohdin usein, voiko johonkin väitteeseen luottaa, arvioimalla sen tueksi esitettyjä perusteluja."</i> <i>"Kun käsittelen uutta asiaa, pohdin usein aiheeseen liittyviä aikaisempia tietojani."</i> <i>"Yritän usein erilaisia käsityksiä vertailemalla löytää parhaan selityksen tarkasteltavalle ilmiölle."</i>	3	.549	.652	
Varman tiedon arvostaminen (Tuominen-Soini, Salmela-Aro, & Niemivirta 2012)	<i>"Kouluttajien pitäisi olla keskenään samaa mieltä käsiteltävistä asioista."</i> <i>"Koulutuksen tulisi tarjota varmoja tosiseikkoja käsiteltävästä asiasta."</i> <i>"Kouluttajalta tai koulutusmateriaalista on saatava käsiteltäviin asioihin yksiselitteinen vastaus."</i> <i>"On tärkeää, että oikea vastaus käsiteltäviin asioihin voidaan varmistaa kouluttajalta."</i>	4	.723	.806	

6.4 Aineiston analysointi

Ennen varsinaisia analyyseja tutkimusaineistoa tarkasteltiin muuttujia niiden jakaumien normaalisuuden osalta. Muuttujien normalisuutta ja jakaumia tarkasteltiin sekä graafisesti, että jakauman vinoutta (*skewness*) ja huipukkuutta (*kurtosis*) kuvaavien tunnuslukujen avulla. Pelkästään graafisen tarkastelun perusteella voitiin todeta, etteivät muuttujat vaikuttaneet olevan normaalisti jakautuneita ja osasta löytyi lattia- tai kattoefektia. Graafisen tarkastelun lisäksi tehtiin Kolmogorov – Smirnovin -testi, joka vahvisti havainnon jakaumien epänormaaliudesta ($p < .05$). Reunamo (2010) suosittelee huomioimaan vinouden ja huipukkuuden aina tunnuslukujen arvioinnissa. Reunamon suosituksen mukaan tehty tarkastelu osoitti kaikissa kolmessa mittauksessa osan muuttujista sekä vinoiksi, että huipukkaiksi. Vinoutta ja huipukkuutta kuvaavat graafit sekä testitulokset ovat nähtävillä liitteessä X. Muuttujien normalisuutta arvioivat testit hylkäävät Metsämuurosen (2006) mukaan herkästi normaalijakauman ja ylitulkintaa kannattaa varoa. Ylitulkinnan suhteen pyrittiin olemaan varovaisia, mutta samaan aikaan huomioitiin aineiston pieni koko, joka vaikutti osaltaan ratkaisuun kuvailevien analyyysien tarkastamisesta sekä parametrisilla, että ei-parametrisilla testeillä. Aineistot tarkastettiin myös poikkeavien havaintojen (*outliers*) osalta, jossa tarkempi tarkastelu osoitti poikkeamat yksittäistapauksiksi, eikä niille tehty jatkotoimenpiteitä.

Ennen tutkimuskysymyksiin vastaamista tehtiin tarkastelu muuttujien välisistä yhteyksistä ilmiöiden rakenteen välisen rakenteen hahmottamiseksi. Muuttujien välisiä yhteyksiä tulkittiin Spearmanin korrelaatiokertoimella sen reagoidessa vähemmän herkästi muuttujien epänormaalisuuteen tai muuttujissa havaittuihin poikkeaviin arvoihin (Nummenmaa 2010, Reunamo 2010). Muuttujien välisten yhteyksien tarkastelu toteutettiin kolmen eri mittauksen osalta, jotta muutoksen laadun lisäksi voitiin ymmärtää muuttujien välistä yhteysrakennetta. Ilmiöiden välisen rakenteen osalta tuloksia eri muuttujien välisistä yhteyksistä esitellään lyhyesti tutkimuskysymyksiin vastaamisen yhteydessä seuraavassa luvussa. Pienten aineistojen tapauksessa selitysasasteet voivat korrelaatioissa jäädä Metsämuurosen (2006) mukaan joskus mataliksi verrattuna suuriin aineistoihin, mikä voi päteä myös tässä tutkimuksessa. Korrelaatioiden voimakkuudet ja täten myöskään niiden selitysosuudet eivät nousseet kovin korkeiksi muiden kuin hyvinvointia mitanneiden

muuttujien osalta. Lisäksi melko alhaisia selityksasteita voi mahdollisesti selittää tutkimuksen kohteena olevien ilmiöiden moniulotteinen luonne, mistä johtuen ilmiöiden taustalle saattoi jäädä joitakin piileviä, latentteja muuttujia joiden roolia tai osuutta ei otettu tässä tutkimuksessa tarkasteluun. Toisessa mittauksessa muuttujien selityksasteet olivat nousseet kaikkien yhteyksien välillä. Kokonaisuudessaan korrelaatiomatriisit löytyvät liitteestä 5.

Tutkimuksessa ensimmäisenä tavoitteena oli tarkastella kuvailevien analyysien avulla sitä, millaiseksi seminaariin lähtijät kokivat oman hyvinvointinsa tason ennen seminaariin osallistumista. Motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten muuttujille tehtiin sama analyysi tarkastelemalla muuttujien saamia keskiarvoja, keskihajontaa, sekä vaihteluväliä. Kuvailevan analyysin avulla pyritään tarkentamaan, millainen on tutkimukseen osallistuneiden joukko, jonka toivotaan auttavan jatko analyysien tulosten tarkastelussa.

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin puolestaan, tapahtuiko vastanneiden hyvinvoinnissa, motivaatiotekijöissä ja tietokäsityksissä muutosta siihen tasoon, missä he olivat ennen seminaaria. Tätä muutosta tutkittiin sekä toistettujen mittausten t-testillä (*paired sample t-test*), että sen ei-parametrisellä vastineella, Wilcoxonin merkittyjen lukujen merkkitestillä. Toistettujen mittausten t-testissä selvitetään kahden ryhmän keskiarvojen erojen merkitsevyyttä vähentämällä muuttujan ensimmäisessä mittauksessa (T1) saamasta keskiarvosta arvo jälkimittauksessa (T2). Erotusjakaumasta tulkitaan keskiarvon tilastollinen poikkeavuus nolasta. (Nummenmaa 2010, Metsämuuronen, 2009, Reunamo 2010). Tuloksissa muutoksen tilastollista merkitsevyyttä tarkastellaan keskiarvossa, keskihajonnassa ja otoskoossa. Wilcoxonin merkittyjen lukujen merkkitestissä testisuureen arvo ei riipu havaintoarvoista, vaan havaintojen keskinäisestä järjestyksestä. (Mellin, 2007). Wilcoxonin testistä raportoidaan Z- ja p-arvot arvot. Wilcoxonin testin tulokset olivat hyvin yhtenevät parittaisen t-testin tuloksien kanssa riippuvissa muuttujissa olleista mitta-asteikollista puutteista huolimatta. Keskiarvojen eroavuuden merkitsevyyden selityksasteena (*effect size*) raportoidaan Cohenin *d*-arvo. Lisäksi toisen mittauksen tulosten analysoinnin jälkeen tehtiin vielä manuaalinen ristiintaulukointi osallistujien hyvinvoinnin muuttumisesta ensimmäisen ja toisen mittauksen aikana. Tällä haluttiin selvittää Keyesin määrittelemän luokittelun mukaisesti vastanneiden vastausten perusteella se hyvinvoinnin luokka (riutuvat, keskinkertaisesti voivat ja kukoistavat), johon vastaajat kuuluivat ennen seminaaria ja seminaarin jälkeen.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli tarkastella, millaista oli vastanneiden hyvinvointi, motivaatiotekijöistä optimismi ja arviot seminaarin myöhemmästä hyödynnettävyydestä. Muuttujissa tapahtuneen muutoksen tason pysyvyyttä tarkasteltiin yksisuuntaisten toistettujen mittausten varianssianalyysillä (*repeated measures*) ja ei parametrisille muuttujille tehtiin Kruskall – Wallisin testi. Positiivisen mielenterveyden lähtötilannetta ja muutosta seurattiin lisäksi Keyesin (2002) hyvinvoinnin kolmen kategorian, riutuvat-keskin-kertaisesti voivat ja kukoistavat - mukaisesti. Osallistujien antamia vastauksia verrattiin ristiintaulukoinnin avulla toisiinsa alku- ja lähtötilanteessa, jolloin saatiin selville, miten monella osallistujalla hyvinvoinnin osalta tapahtui tason muutosta seminaarin aikana.

Taustamuuttujien yhteyttä muutoksessa tarkasteltiin sekä yksisuuntaisen riippumattomien muuttujien varianssianalyysin (*oneway ANOVA*), että Kruskall- Wallisin ei -parametrisen testin avulla. Eri luokkien keskinäistä eroavaisuutta tutkittiin Tukeyn post hoc – testillä sen ollessa Metsämuurosen mukaan konservatiivinen ja tarkka. (em. 2009).

7. TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Osallistujien hyvinvointi, motivaatio ja tietokäsitykset ennen seminaaria

Seminaariin osallistujat olivat arvioineet olevansa ennen Pafos-seminaariin osallistumista keskimäärin hyvinvoivia ja tyytyväisiä elämään ($ka = 5,17$). Positiivisen mielenterveyden mittarin arvioinnissa vastanneet olivat vastanneet yli asteikon puolivälin kaikkien osamittareiden kohdalla. Positiivisen mielenterveyden osamittareiden tarkastelun perusteella voidaan todeta emotionaalisen hyvinvoinnin olleen joukolla hyvinvoinnin osa-alueista korkeimmalla ($ka = 3,91$) keskihajonnan ollessa yhtä aikaa pienintä. Psykologisen hyvinvoinnin ($ka = 3,87$) ja sosiaalisen hyvinvoinnin ($ka = 3,40$) osalta joukko oli kuitenkin myös melko hyvinvoivaa. Osallistujien hyvinvoinnin osa-alueissa oli kuitenkin suurta vaihtelua (vaihteluväli 1-5) ja suurin vaihtelu havaittiin sosiaalisessa hyvinvoinnissa (keskihajonta = 0,97). Osana hyvinvointia tarkasteltava elämäntyytyväisyys arvioitiin melko myös melko korkeaksi ($ka = 5,17$) sen saadessa kuitenkin kaikista muuttujista suurimman hajonnan (1.02) myös vastausten vaihteluvälin ollessa melko suuri. Taulukossa 2 on esitetty hyvinvointia, motivaatiota ja tietokäsityksiä kuvaavien muuttujien keskiarvot ja –hajonnat sekä niiden vaihteluvälit.

Seminaariin osallistumiseen liittyvien motivaatiotekijöiden osalta ennen seminaaria raportoitiin hyvinvointiin tiiviisti yhteydessä olevan optimistisuuden olevan osallistujilla korkeaa ($ka = 5,94$) lähtötilanteessa mittarin keskihajonnan ollessa varsin maltillista (0.75). Vaihteluväli oli kuitenkin yhtä aikaisesti kohtalaisen suuri (2,2 - 7). Korkean optimismin lisäksi seminaaria kohtaan koettu arvostus voidaan lukea hyvin korkeaksi ($ka = 6,29$) kohtalaisella vaihteluvälillä. Vastanneiden joukossa vallitsi myöskin melko korkea luottamus siihen, että seminaari pystyy tarjoamaan heille jotakin sellaista, mitä voidaan hyödyntää elämässä myöhemminkin seminaarin hyödyntämistä mitanneen kysymyksen saadessa myös varsin korkean arvion ($ka = 4,63$) kun muuttujan hajonta oli muihin verrattuna vähäisintä (0.68). Vaihteluväli oli kuitenkin suurin motivaation muuttujien osalta (1-5). Vastaajien kokema seminaarin hyötyarvoa mitannut väittämä sai erittäin korkean keskiarvon (4,63)

Mitatuista tietokäsityksistä reflektiivisyys sai osakseen arvostusta sen keskiarvon ollessa yli asteikon puolivälin ($ka = 3,69$) ja vastausten hajonnan ollessa melko pientä (0.76). Varman tiedon arvostaminen sen sijaan jäi matalaksi, keskiarvon ollessa alle asteikon

puolivälin ($ka = 2,38$) ja vaihteluvälin ollessa kohtalaisen suuri (1,20-4,00). Tässä tutkimuksen vaiheessa hyödynnettiin kaikkien osallistuneiden vastauksia ($n=87$). Tämän vallin merkitystä avataan lisää tutkimuksen pohdintaluvussa.

TAULUKKO 2. Pafos-seminaariin osallistujien ($n = 87$) hyvinvointia, motivaatiota ja tietokäsityksiä kuvaavien muuttujien keskiarvot ja – hajonnat, sekä vaihteluvälit ennen seminaariin osallistumista (T1)

	Keskiarvo	Keskihajonta	Mittarin asteikko	Vaihteluväli
Hyvinvointi				
Positiivinen mielenterveys	3.69	0.76	0-5	1,36 – 5.00
Emotionaalinen hyvinvointi	3.91	0.87	0-5	1.00-5.00
Sosiaalinen hyvinvointi	3.40	0.94	0-5	1.00-5.00
Psykologinen hyvinvointi	3.87	0.78	0-5	1.00-5.00
Elämäntyytyväisyys	5.17	1.02	1-7	2.20-7.00
Motivaatiotekijät				
Optimismi	5.94	0.75	1-7	2.50 – 7.00
Seminaarin hyödyntäminen	4.63	0.68	1-5	1.00 -5.00
Seminaarin arvostaminen	6.29	0.90	1-7	3.00 - 6.60
Tietokäsitykset				
Reflektiivisyys	3.69	0.76	1-5	1.36 – 5.00
Varma tiedon arvostaminen	2.38	0.76	1-5	1.20 - 4.00

Hyvinvoinnin, motivaation ja tietokäsitysten välisiä yhteyksiä tutkittiin Spearmanin korrelaatiokertoimella. Liitteessä 5 on esitetty korrelaatiotaulukko, josta voidaan havaita positiivisen mielenterveyden mittarin korreloineen voimakkaimmin sisäisesti. Toisin sanoen emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välillä havaittiin eniten yhteyttä. Lisäksi voimakasta yhteyttä havaittiin positiivisen mielenterveyden kokonaismittarin ja optimismin välillä kuin myös elämäntyytyväisyyden ja positiivisen mielenterveyden mittarin väliltä. Yhteyttä löytyi myös seminaarin hyödyllisyyden kokemuksen ja seminaaria kohtaan koetun arvostuksen välillä. Reflektiivisyyden sekä optimismin välillä havaittiin myös kohtalaista yhteyttä. Voimakkaimmat yhteydet ensimmäisessä mittauksessa olivat: Sosiaalinen hyvinvointi-positiivisen mielenterveys ($r_s = .822$), psykologinen

hyvinvointi-positiivinen mielenterveys (r_s .813), emotionaalinen hyvinvointi-positiivinen mielenterveys (r_s .766) ja elämäntyytyväisyys-positiivinen mielenterveys (r_s .500), optimismi-positiivinen mielenterveys (r_s .477). (ks. Liite 5).

7.2 Muutos hyvinvoinnin motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten tasossa

Toisessa tutkimuskysymyksessä oltiin kiinnostuneita siitä, miten osallistujat kokevat ja raportoivat hyvinvointinsa, motivaationsa ja tietokäsityksensä seminaariin osallistumisen jälkeen. Vastauksista voitiin havaita muutosta sekä hyvinvoinnin, motivaatiotekijöiden kuin tietokäsitystenkin osalta ja vastaajat raportoivat hyvinvointinsa, elämäntyytyväisyytensä sekä optimisminsa lisääntyneen seminaarin aikana merkitsevästi. Taulukkoon 3 on kuvattu vastaajien raportoimat arviot mittauksissa ennen seminaaria (T1) ja seminaarin jälkeen (T2).

Taulukosta voidaan havaita keskiarvojen nousua hyvinvointia mitanneiden muuttujien osalta eniten emotionaalisen, sosiaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin osalta eli positiivisen mielenterveyden havaittiin kohentuneen seminaarin jälkeiseen mittaukseen. Coheinin (1988) määritelmän mukaan matalan efektikoon ajatellaan olevan välillä 0,2-0,4, keskinkertaisen 0,5 -0,7 ja 0,8 ja sitä suuremmat arvot ovat suuria. Efektikoko positiivisen mielenterveyden mittarin osatekijöiden välillä vaihteli 0,07 – 0,44 välillä. Positiivisen mielenterveyden kokonaismittarin muutoksen efekti voidaan arvioida keskinkertaiseksi ($d = 0,44$). Sosiaalisen hyvinvoinnin ($d = 0,29$) ja emotionaalisen hyvinvoinnin muutos-efektejä ($d = 0,34$) voidaan pitää pieninä. Psykologisen hyvinvoinnin efekti luokitellaan keskisuureksi ($d = 0,49$) ja kaikkien mitattujen muuttujien välisessä tarkastelussa sen voidaan todeta olleen voimakkain. Hyvinvoinnin muutoksen voidaan arvioida olleen kokonaisuudessaan muuttujien osalta vahvinta tarkasteltaessa positiivisen mielenterveyden mittarin lisäksi elämäntyytyväisyyttä, joka sai toisessa mittauksessa korkeamman keskiarvon muutoksen efektin ollessa keskisuuri ($d = 0,29$).

Siirryttäessä tarkastelemaan motivaatiotekijöille ja tietokäsityksille annettujen arvojen muutosta mittausten T1 ja T2 välillä, voidaan vastaajien optimismin lisääntyneen merkitsevästi vaikka efekti jäi pieneksi ($d = 0,22$). Tietokäsityksistä varman tiedon arvostus aleni puolestaan toiseen mittaukseen entisestään kuukauden aikana. Kuitenkin efektikoko jäi pieneksi myös tässä muuttujassa ($d = 0,26$).

Taulukkoon 3 on koottu mittauksista T1 ja T2 saadut muuttujien keskiarvot ja t- tai Z-arvo muuttujan kohdalla käytetyn parametrinen tai ei-parametrinen analyysimenetelmän mukaan. Lisäksi taulukossa on kahdessa mittauksessa havaitun muutoksen merkitsevyystaso (p) ja Cohenin d-arvo, joka osoittaa merkitsevyystason selitysasteen. Vertailun vuoksi taulukossa esitetään lisäksi mittauksen T1 muuttujien keskiarvot kaikkien ensimmäiseen kyselyyn vastanneiden ($n=87$) osalta.

TAULUKKO 3. Pafos-seminaariin osallistujien ($n=58$) hyvinvoinnissa, motivaatiotekijöissä ja tietokäsityksissä tapahtunut muutos ennen ja jälkeen seminaarin, t- tai Z- arvo, vapausasteet ja p – arvo sekä efektikoot. (T2-T1)

	T1	(n=87)	T2	t / Z	df	p	Cohen d
Hyvinvointi							
Positiivinen mielenterveys ^a	3.86	(3.69)	4.11	-3,38	57	.001**	0.44
Emotionaalinen hyvinvointi ^a	4.03	(3.91)	4.25	-2,36	57	.033*	0.34
Sosiaalinen hyvinvointi ^a	3.61	(3.40)	3.84	-2,43	57	.001**	0.29
Psykologinen hyvinvointi	3.94	(3.87)	4.23	-3,43	57	.001**	0.49
Elämäntyytyväisyys	5.34	(5.17)	5.58	-2,24	57	.024*	0.29
Motivaatiotekijät							
Optimismi	5.96	(5.94)	6.10	-2.18	57	.033*	0.22
Seminaarin hyöty itselle ^a	4.54	(4.63)	4.67	-1.3	57	.331	0.20
Seminaarin arvostaminen ^a	6.36	(6.29)	6.45	-.702	57	.486	0.09
Tietokäsitykset							
Reflektiivisyys ^a	4.15	(3.69)	4.20	-0.702	57	.486	0.07
Varman tiedon arvostaminen	2.67	(2.38)	2.52	2.31	57	.024*	0.26

Huom.^a = Raportoitu ei-parametrinen Wilcoxonin merkkitestin Z-arvo. * $p < .05$, ** $p < .01$ Suluissa oleva arvo on mittauksen T1 keskiarvo ($n=87$).

Taustamuuttujia eli ikäluokkia, sukupuolta ja sosioekonomista asemaa tarkasteltaessa ei havaittu merkitseviä eroja minkään ryhmän ja muuttujien välillä. Joitakin kiinnostavia keskiarvon muutoksia kuitenkin havaittiin. Nuorimman ikäluokan (21–30) positiivisen

mielenterveyden huomattiin heikentyneen seminaarin jälkeen hieman. Tarkempi keskiarvojen tarkastelu osoitti kuitenkin, ettei heikentyminen ollut tilastollisesti merkitsevää. Ikäluokassa 31 - 40-vuotiaat, havaittiin seminaarin elämälle tarjoaman hyödyllisyyden arvioinnissa toisen mittauksen osalta lisääntymistä, ja tämä joukko arvioi hyödyllisyyden seminaarin jälkeen kahta muuta ikäluokkaa hieman korkeammalle. Ylemmät toimihenkilöt arvioivat hyvinvointinsa lisääntyneen hieman enemmän opiskelijoiden ja yrittäjien ryhmään verrattuna. Taustamuuttujien osalta havaittuihin, pieniin eroavuuksiin paneudutaan lyhyesti tutkimuksen pohdintaosuudessa.

. Toisin sanoen emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välillä havaittiin eniten yhteyttä. Lisäksi voimakasta yhteyttä havaittiin positiivisen mielenterveyden kokonaismittarin ja optimismin välillä kuin myös elämäntyytyväisyyden ja positiivisen mielenterveyden mittarin väliltä. Yhteyttä löytyi myös seminaarin hyödyllisyyden kokemuksen ja seminaaria kohtaan koetun arvostuksen välillä. Reflektiivisyyden sekä optimismin välillä havaittiin myös kohtalaista yhteyttä. Voimakkaimmat yhteydet ensimmäisessä mittauksessa olivat: sosiaalinen hyvinvointi-positiivisen mielenterveys (r_s .822), psykologinen hyvinvointi-positiivinen mielenterveys (r_s .813), emotionaalinen hyvinvointi-positiivinen mielenterveys (r_s .766) ja elämäntyytyväisyys-positiivinen mielenterveys (r_s .500), optimismi-positiivinen mielenterveys (r_s .477). (ks. Liite 5).

Spearmanin korrelaatio osoitti ilmiöiden välisen yhteyden tarkastelussa, ettei rakenteellista muutosta ollut tapahtunut. Tunnuslukujen tarkastelussa yhteydet eri muuttujien välillä olivat samansuuntaisia kuin mittauksessa T1 ja yhteyksien väliset voimakkuudet olivat myös pysyneet lähellä aiemmin havaittuja, vaikkakin selitysasteet olivat hieman nousseet. Voimakkain yhteys havaittiin yhä positiivisen mielenterveyden osamittareiden välillä, minkä lisäksi selitysasteet olivat hieman nousseet. Voimakkaimmat ilmiöiden väliset yhteydet olivat emotionaalinen hyvinvointi-positiivinen mielenterveys (r_s .859), psykologinen hyvinvointi-positiivinen mielenterveys (r_s .853), sosiaalinen hyvinvointi-positiivisen mielenterveys (r_s .851), optimismi-positiivinen mielenterveys (r_s .586) sekä elämäntyytyväisyys ja – positiivinen mielenterveys (r_s .535).

7.3 Hyvinvoinnin ja motivaatiotekijöiden muutos pitkällä aikavälillä

Viimeisenä tutkimustehtävänä oli selvittää, oliko mittauksessa T2 havaittu hyvinvoinnin ja motivaatiotekijöiden positiivinen muutos pysynyt saavutetulla tasolla. Hyvinvoinnin ja

motivaation tason muutosta tarkasteltiin lisäksi kahdeksan kuukauden aikajaksolla mitausten T1 ja T3 välillä. Tästä tehtiin kuitenkin vain keskiarvojen välistä vertailua. Sen tiedettiin kuitenkin antavan kuvan muutoksesta pitkällä aikavälillä hyvinvoinnin lähtötason ja sen tason välillä, mille vastanneet arvioivat itsensä puoli vuotta seminaarin päättymisen jälkeen. Analyysi pitkittäismuutoksesta tehtiin vain sille joukolle, joka oli vastannut kaikkiin kolmeen kyselyyn ($n=36$). Tämä on 27,8 % kaiken kaikkiaan seminaariin osallistuneiden määrästä. Taulukosta 4 voidaan nähdä tarkemmin, millaista muutosta tapahtui mitausten T2 ja T3 välillä.

Vastanneiden sosiaalisen hyvinvoinnin taso oli heikentynyt seminaarin jälkeen tehdystä T2 -mittauksesta mittaukseen T3 merkitsevästi. Lisäksi vastanneet raportoivat elämäntyytyväisyyden alentuneen mitausten T2 ja T3 välillä. Toistettujen mitausten varianssi-analyysin sekä Wilcoxonin-testin tulokset esitellään alla olevassa taulukossa tarkemmin. (ks. Taulukko 4). Keskiarvojen tarkastelussa havaitaan, että mitausten T2 ja T3 välillä sekä hyvinvoinnin, että motivaatiotekijöiden saamat keskiarvot ovat alentuneet toisen ja kolmannen mittaukskerran välissä. Muutokset ovat keskiarvotasolla ja niiden suhteessa melko yhtenevän suuruisia, mutta niiden trendi on hieman laskeva pitkittäismittauksen tarkastelussa.

TAULUKKO 4. Hyvinvoinnin ja motivaatiotekijöiden keskiarvo, t- jakauma, vapausasteet ja p – arvo kuukauden ja kuuden kuukauden kuluttua seminaarin päättymisestä ($n = 36$)

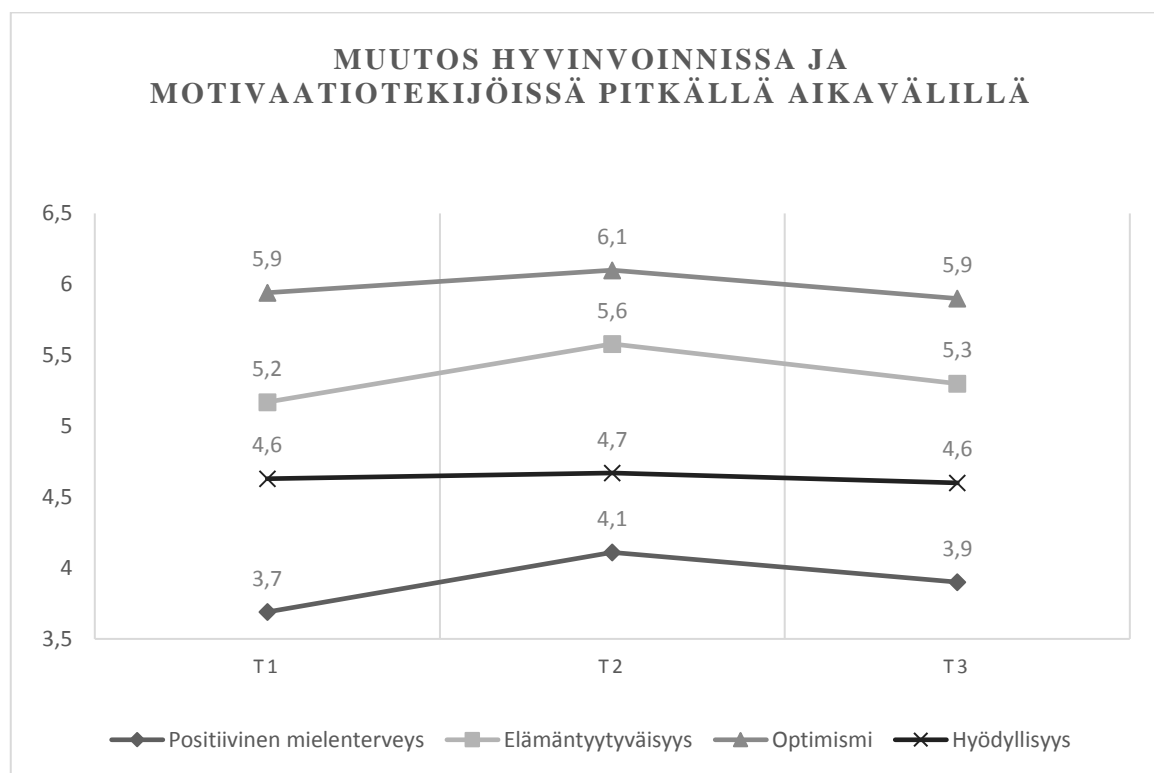
Muuttujat	T2	T3	t / Z	p	df
Hyvinvointi					
Positiivinen mielenterveys	4.1	3.9	1.90	.065	35
Em. Hyvinvointi ^a	4.2	4.1	-.921	.357	35
Sos. hyvinvointi	3.8	3.6	2.17	.036*	35
Psy. Hyvinvointi	4.2	4.0	-1.56	.127	35
Elämäntyytyväisyys	5.6	5.3	-1.90	.037*	35
Motivaatiotekijät					
Optimismi ^a	6.1	5.9	-1.54	.122	35
Seminaarin hyödyntäminen ^a	4.7	4.6	-.912	.362	35

Huom. ^a = Käytetty ei-parametrinen Wilcoxonin merkkitestistä, raportoitu Z-arvo. * $p < .05$, ** $p < .01$

Koska mittausten T1 ja T2 välillä havaittiin ikäluokkien välillä tapahtunutta lievää eroa muutoksen tason osalta, tehtiin tarkastelu ikäluokkien välillä uudelleen T2 ja T3 – mittausten osalta yksisuuntaisen varianssianalyysin sekä Dunnetin post hoc-testin avulla. Testeissä ei kuitenkaan löydetty viitteitä ikäluokkien välisistä eroista muutoksessa kolmannen mittauksen osalta.

Alla esitetty kuvio 5 kuvaa graafisessa muodossa kyselyihin T1, T2 ja T3 vastanneiden hyvinvoinnin ja motivaatiotekijöiden tason muutosta kahdeksan kuukauden aikana. Kuviossa on nähtävissä seminaarin jälkeen raportoitu kohennus sekä hyvinvoinnissa, että motivaatiotekijöissä. Seurantamittauksessa havaittiin kuitenkin hyvinvoinnin ja motivaation osalta tapahtunut lievä lasku.

KUVIO 5. Pitkän aikavälin muutos kolmeen kyselyyn vastanneiden (n = 36) hyvinvoinnissa ja motivaatiotekijöissä keskiarvon tasolla.



Huom. Muuttujien asteikot ovat toisistaan poikkeavia. MHC-SF (0-5), SWL (1-7), SLKQ (1-5), Hyödyllisyys (1-5)

Spearmanin korrelaatioiden tarkastelun perustella havaittiin ilmiöiden välisen yhteyden pysyneen samana myöskin viimeisessä mittauksessa, eli mitattujen ilmiöiden keskinäisten yhteyksien rakenteessa ei havaittu muutosta kahdeksan kuukauden aikana. Kuten kahdessa aikaisemmassakin mittauksessa, havaittiin seurantamittauksen muuttujien välillä voimakkain yhteys positiivisen mielenterveyden muuttujien välillä. (Ks. Liite 5).

Voimakkaimmat ilmiöiden väliset yhteydet olivat psykologinen hyvinvointi-positiivinen mielenterveys (r_s .872), sosiaalinen hyvinvointi-positiivisen mielenterveys (r_s .863), emotionaalinen hyvinvointi-positiivinen mielenterveys (r_s .735) ja elämäntyytyväisyys – positiivinen mielenterveys (r_s .635). Mittauksessa T3 havaittiin kiinnostava, uusi yhteys optimismin ja seminaarin tarjoaman koetun hyödyllisyyden kokemisen osalta (r_s .438) ja yhteyden voidaan todeta olevan kohtalaisen merkittävä. Ilmiöiden rakenteellista muutosta pohditaan seuraavaksi, luvussa 8.

8. POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin hyvinvoinnin tasoa, motivaatiotekijöitä ja tietokäsityksiä elämänfilosofiseen seminaariin osallistuneilla sekä näissä tekijöissä tapahtunutta muutosta seminaariin osallistumisen jälkeen. Lisäksi selvitettiin tutkimuksen eri ilmiöiden yhteyksiä toisiinsa. Muutosta ja sen tasoja tarkasteltiin myös sukupuolten ja eri-ikäisten välillä. Pitkittäisasetelman mukaisesti tehdyn tutkimuksen tuloksia analysoitaessa huomio kiinnitettiin erityisesti hyvinvoinnin tason ja rakenteen muutokseen kahdeksan kuukauden aikana. Tämä luku kokoaa yhteen tutkimuksen merkittävimmät tulokset asetettujen tutkimuskysymyksen osalta ja niitä tarkastellaan laajemman yhteiskunnallisen diskurssin valossa johtopäätösten muodossa. Lopuksi tehdään vielä kriittinen arviointi tämän tutkimuksen prosessista ja ehdotan mahdollisia jatkotutkimukselle sopivia aiheita.

8.1 Tulosten tulkinta

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että seminaarin aikana osallistuneiden hyvinvointi koheni, vaikka joukko oli jo lähtökohdiltaan varsin hyvinvoiva. Hyvinvoinnin nähtiin kumuloituneen seminaarin aikana, sillä kokonaisjoukon osalta kukoistuksen havaittiin pysyneen yllä ja osan joukosta nousseen kukoistavien joukkoon. Motivaatiotekijöiden tarkastelu osoitti, että osallistujajoukolle oli tunnusomaista varsin korkea optimismi ja tehtävää kohtaan koettu korkea arvostus. Lisäksi osallistujat uskoivat vahvasti siihen, että seminaarin tarjoama anti tulee hyödyttämään heitä elämässä myöhemmin. Tietokäsitysten tarkastelu osoitti, että osallistujien joukosta suuri osa koki reflektiivisen ajattelun itselle luontaisena ja vastaavasti varman tiedon tarve oli suhteellisen alhainen. Seminaarin jälkeen reflektiivisyyden arvostuksen havaittiin lisääntyneen entisestään hieman ja varman tiedon arvostamisen huomattiin entisestään laskeneen. Seurantatutkimuksessa havaittiin heikentymistä saavutetun hyvinvoinnin tason osalta kuin myös motivaatiotekijöiden osalta. Sukupuolen, iän tai taloudellisen investoinnin määrän ei havaittu olevan yhteydessä hyvinvoinnin lisääntymiseen eikä sen lisäksi myöskään motivaatiotekijöissä tai tietokäsityksissä tapahtuneisiin muutoksiin.

8.1.1 Osallistujien hyvinvointi, motivaatiotekijät ja tietokäsitykset ennen seminaaria

Ennen seminaaria tehdyssä tarkastelussa huomattiin kaikkien mitattujen hyvinvoinnin osatekijöiden osalta korkeaksi luokiteltavaa hyvinvointia. Erityisesti koettiin korkeaa elämäntyytyväisyyttä emotionaalisen hyvinvoinnin ohella, mikä viittaa hedonisen hyvinvoinnin olevan hyvällä tasolla. Eudaimoniseen hyvinvointiin kuuluva sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alue, ei sen sijaan ollut ennen seminaaria aivan yhtä korkealla tasolla kuin emotionaalinen ja psykologinen hyvinvointi. Keyesin (2002) kukoistusmittarin avulla tarkempi tulkinta positiivisen mielenterveyden osatekijöistä tuki saatuja tuloksia sillä, että vastanneiden joukosta ainoastaan yhdeksän henkilöä 87:stä koki olonsa keskinkertaisen sijaan kukoistavaksi. Tämän voidaan nähdä viittaavaan siihen, mitä tutkimuksissa (esim. Lyubomirsky, 2005; Ojanen, 2008; Sheldon & Lyubomirsky, 2006) on argumentoitukin: Suuri osa ihmisistä on mittareiden valossa määriteltynä melko onnellisia. Tavoittelemme onnellisuutta siitä huolimatta, mikä johtuu todennäköisesti siitä, että mielikuvamme onnellisuuden ja hyvinvoinnin olotilasta voivat olla vanhakantaisia.

Pafos-seminaariin lähteneiden joukosta tähän tutkimukseen vastanneiden voidaan arvioida olleen erittäin motivoituneita sekä seminaarista tilaisuutena kuin myös itsensä kehittämisestä. Yleisesti elämää koskevat odotukset olivat joukossa todella korkealla ja niiden tiedetään yleisesti vaikuttavan siihen, miten yksilö suhtautuu elämänsä tapahtumiin, millaisia tunteita kokee, miten toimii ja miten tulee toimeen ongelmien kanssa. Tämä päätelmä voidaan tehdä sen perusteella, että osallistujat raportoivat pitävänsä seminaaria sekä kiinnostavana, tärkeänä että hyödyllisenä tehtävän arvostuksen noustessa kokonaisuudessaan korkeaksi. Korkea tehtävän arvostaminen, toisin sanoen odotusarvo viittaa todennäköisesti sisäiseen motivaatioon, joka syntyy henkilökohtaisesta kiinnostuksesta. (Eccless, 1983). Lisäksi osallistujat uskoivat raportointinsa perusteella varsin voimakkaasti siihen, että he tulevat hyötymään osallistumisesta seminaariin sekä siellä oppimastaan myös elämässään myöhemmin. Optimismin taso oli erittäin korkeaa mittauksessa ennen seminaaria. Tämän uskotaan kertovan ensinnäkin osittain osallistujajoukon toimivista ajattelu- ja toimintastrategiosta sekä viittaavan lisäksi niihin odotuksiin, joita seminaaria kohtaan on asetettu. Lisäksi uskotaan, että tämä kertoo vähintään tällaisen kontekstin osalta sitä orientoitumisen tavasta, jolla elämään ja sen haasteisiin suurin osa vastanneista suhtau-

tuu. Suurin osa uskoi ennen seminaaria vahvasti siihen, että miellyttävässä lomaympäristössä koettu seminaari on heidän elämänsä kannalta hyödyllinen ja mielekäs kokemus myös pitkällä tähtäimellä.

Koska seminaariin osallistuneista yleensä voidaan ajatella suurimman osan tietävän, minne on matkustamassa, voidaan uskoa siihen, että vastanneet osallistuivat seminaariin vapaaehtoisesti. Tämän uskotaan näyttyvän korkeana kiinnostuksena, sekä seminaarin arvostamisena ja tukevan positiivisen muutoksen kehitystä kuin näkyvän myöskin raportoituissa tuloksissa. Pienemmän joukon osallistujista uskotaan osallistuvan seminaariin toisen henkilön kehotuksesta tai tietämättä lähes ollenkaan, minkälaiseen tilaisuuteen on lähdössä. Tällöin oman tulevaisuuden kannalta seminaarin merkitystä on vaikea arvioida ennakoon.

Lähtölaukaus korkealle kiinnostukselle saattaa olla monien kuulemat puheet seminaarista, sillä useat tuntevat jonkun seminaariin aiemmin osallistuneen henkilön. Kiinnostus ylläpitää motivaatiota ja halua kehittyä ja oppia. Olettamuksena on, että esimerkiksi ne opiskelijat, jotka ovat hakeneet stipendiä seminaariin osallistumiseksi, ovat kiinnostuneita muustakin kuin edullisesta lomamatkasta. Stipendin seminaariin saaneet opiskelijat ovat suorittaneet Saarisen luentokurssin aikaisemmin kuluneen kevään aikana, joten he tietävät mitä Saarisen luennoilta voi odottaa ja heillä on kokemusta siitä, millaisia luennot ovat. Voidaan olettaa kuitenkin, että tilannekohtaista kiinnostusta voi lisätä esimerkiksi mielikuva aurinkolomasta ystävien seurassa. Vaikka tämä lisäisi tilannekohtaista kiinnostusta, on kuitenkin todennäköistä, että tällä joukolla myös henkilökohtaisen kiinnostus voi lisääntyä, mikäli he kokevat saavansa seminaarista hyötyä itselle ja elämälleen. Oletetaan, että ne jotka ovat olleet seminaarissa useamman kerran, jonka on kerran jo kokenut, voidaan olettaa hänen nauttineen, hyötynneen tai iloinneen tilanteesta jollakin tasolla. Jos koskee siis oletettavasti sekä stipendiä hakeneita opiskelijoita, että heitä, jotka tulevat seminaariin useamman kuin yhden kerran.

Ryan & Deci (2012) ovat tutkimuksissaan osoittaneet yksilön saavuttavan paremmin sellaisia tavoitteita, joita pitää arvokkaana itselle. Osallistujajoukosta niiden, jotka ovat olleet seminaarissa useamman kerran, voidaan ensinnäkin olettaa uskovan siihen, että seminaarista on heille elämän kannalta hyötyä ja seminaarista voidaan saada jotakin oman elämän kannalta arvokasta. Kiinnostus- ja hyötyarvon kokemisen tiedetään olevan yhteydessä kuluihin, jotka koituvat tehtävään sitoutumisesta. Kuluiksi luetaan esimerkiksi käy-

tetty aika, investointi tai tehtävän psykologinen hinta. Kulujen ja niiden suuruuden tiedetään vaikuttavan sitoutumiseen usein negatiivisesti. (Lonka, 2015). Tämän tutkimuksen tarjoamien tulosten valossa voidaan väittää, että seminaarissa kulutettu aika on etenkin useamman kerran osallistuneiden mielestä arvokkaampaa kuin siitä seuraavat taloudelliset ja psykologiset kulut. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan selvitetty ensikertalaisten ja useamman kerran seminaariin osallistuneiden välistä eroa seminaaria kohtaan koetusta arvostuksesta, joten johtopäätöksiä ei voida tehdä. Sen sijaan jatkossa voi olla kiinnostavaa tarkastella myös sitä, poikkeako efektin suuruus ensikertalaisten ja useamman kerran seminaarissa olleiden osallistujien välillä sekä seminaaria kohtaan koetussa arvostuksessa, että hyvinvoinnin osalta koetun efektin suuruudessa. Seminaarin psykologinen kulu voidaan nähdä mahdollisesti joko heti seminaarin aikana, tai sen jälkeen, kun tarkastellaan omaa elämää myöhemmin. Eräs psykologinen kulu voisi olla muutos esimerkiksi ihmissuhteissa, jonka vuoksi elämä kokee muutoksen seminaarin seurauksena joko oman ajattelun ja elämän arvojen muutoksesta johtuen.

Lyubomirsky (2009) uskoo tutkimustensa perusteella optimistisen ajattelustrategian korkean tason olevan yhteydessä myönteisiin tunteisiin niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä ja optimistisen ajattelustrategian tiedetään ennustavan parempaa hyvinvointia. Lisäksi optimistinen ajattelustrategia edesauttaa tehtävistä suoriutumisesta ja uskoa siihen, että asiat sujuvat hyvin. Pafos-seminaariin lähtijöiden ja ensimmäiseen kyselyyn vastanneiden raportoima korkea optimismi saattaakin tukea hyvinvoinnissa tapahtunutta muutosta. Kaikkien edellä mainittujen motivaatiota ja hyvinvointia koskevien tulosten turvin oletuksena oli, että hyvinvointi voi seminaarin myötä kohentua. Tähän ajatukseen toi tukea havainnot tietokäsitysten osalta ennen seminaaria, sillä Pafoksen kaltaisessa opiskeluympäristössä voidaan pitää tärkeänä halukkuutta ja kykyä reflektiivisyyteen.

Reflektiivisyyden osalta voitiin havaita, että vastanneiden joukossa sitä arvostettiin varsin korkealle, mistä voidaan päätellä vastanneiden olevan kiinnostuneita refleктоimaan ajatteluaan ja kokevan sen mielekkäänä. Varman tiedon alhainen arvostus tukee tätä oletusta ainakin joiltakin osin. Tuloksen uskotaan kertovan osallistuneiden ajattelun olevan enemmän relativistista kuin dualistista relativismi-dualismi -akselilla tarkasteltuna (mm. Hofer, 2000; Heiskanen, 2012). Varmaa tietoa korkeasti arvostavat opiskelijat ovat usein myös pintasuuntautuneita opiskelijoita, minkä tiedetään olevan yhteydessä heikkoihin oppimistuloksiin (Lonka, 2008). Heiskanen (2012) havaitsi tutkimuksessaan, että varmaa tietoa korkeasti arvostaneet opiskelijat olivat vähemmän optimistisia, mikä oli yhteydessä

myös alhaisempaan opiskeluintoon Saarisen luentokurssilla. Saatujen tulosten pohjalta tällä osallistujajoukolla uskotaan olevan halukkuutta asioiden ja oppimansa syvälliseen ymmärrykseen ja pohdintaan yleisesti sekä asiantuntijuutensa kehittämiseen kuin myös omien ajattelumallien kyseenalaistamiseen. Reflektiivisyyden arvostus voi olla yhteydessä myös kiinnostukseen elämäfilosofisia teemoja kohtaan ja siihen, millaisia asioita pidetään arvossa.

Joidenkin opinto-alojen opiskelijoiden, kuten diplomi-insinöörien on esimerkiksi Heiskanen (2012) tutkimuksessa havaittu olevan erityisen vahvasti varmaa tietoa arvostavia, voidaan pitää positiivisena sitä, että Saarisen erityisesti reflektiivisyyden lisääntymiseen pyrkivä luentokurssi on vuosittain Aalto-yliopistossa täynnä ja saa suurta kannatusta. Aktivoivan filosofian kurssin tiedetään lisänneen reflektiivisyyttä teknillisen alan opiskelijoiden joukossa ja vaikuttaneen ainakin kyseisen kurssin osalta opiskeluintoon ja myös optimismiin kohentavasti. (Heiskanen, 2012; Heiskanen & Lonka, 2012). Nämä aiemmat tutkimustulokset saattavat antaa tukea tehdylle oletukselle siitä, että osallistujat ovat henkilökohtaisista syistä kiinnostuneita, sisäisesti motivoituneita ja reflektiivisyyttä arvostavan tietokäsityksensä vuoksi innostuneita opiskelemaan lisää Saarisen johdolla ja uskovat siihen, että he hyötyvät panostuksestaan eri tavoin. Opiskelijat ovat kirjoittaneet lisäksi kurssille kevään aikana, ennen seminaaria reflektioesseen, joka tarkastelee luentoteemojen suhdetta omaan elämään.

Sen sijaan hieman vanhemmat osallistujat saattavat olla ikänsä ja elämäkokemuksensa vuoksi reflektiivisiä enemmän kuin varmaa tietoa arvostavia. Lisäksi uskotaan, että eri ikäluokissa seminaariin lähteviä kiinnostaa seminaarin eri syistä, mutta vanhempien kiinnostusta voi ohjata vahvasti kiinnostus oman ajattelun tarkastelusta ja elämänsä kehittämistä, jopa elämänsä suunnan muuttamisesta seminaarista saatavien ajatusten avulla. Reflektiivisten opiskelijoiden on todettu tutkitusti olevan opinnoissaan menestyneempiä ja käyttävän syvempään tiedon ymmärtämiseen tähtääviä menetelmiä. (mm. Lonka & Lindblom-Ylänne, 1996). Tämä oppimisen ympäristö huomioiden voidaan peilata oppimisessa menestystä siihen, miten rohkeasti omaa ajattelua uskaltaa kyseenalaistaa, ja toisaalta, miten paljon omaa ajatteluaan haluaa tarkastella, haastaa ja kehittää yhdessä muiden osallistujien kanssa.

Ilmiöiden välisiä yhteyksiä tarkasteltaessa havaittiin selitysteiden matalasta tasosta huolimatta korkeaa korrelaatiota hyvinvoinnin eri osa-alueiden välillä, mutta erityisesti

positiivisen mielenterveyden mittarin kesken. Motivaatiotekijöiden ja hyvinvoinnin välillä suurin yhteys löytyi optimistisen ajattelustrategian ja positiivisen mielenterveyden mittarin välillä, joten tässä kontekstissa voidaan todeta näiden ilmiöiden olevan vahvasti toisiinsa yhteydessä.

8.1.2 Muutos hyvinvoinnissa, motivaatiotekijöissä ja tietokäsityksissä

Osallistujilla havaittu hyvinvointi eri osa-alueilla, korkea optimismi, kiinnostus sekä arvostus seminaaria kohtaan, mahdollistivat positiiviselle muutokselle varsin edullisen kasvualustan sen lisäksi, että osallistujista suuri osa oli kukoistavia jo ennalta. Hyvinvoinnin kannalta mielenkiintoista oli havaita, että seminaaria ennen ja jälkeen mittauksissa havaittiin muutosta sekä tunnetason, että persoonantason tekijöissä kuukauden aikajänteellä. Persoonallisuuden tekijöistä muutosta tapahtui kognitiivisissa ajattelu- ja toimintastrategioissa ja optimismin todettiin lisääntyneen merkitsevästi. Toisaalta olisi voinut olla mahdollista, ettei lähtökohtaisesti varsin hyvinvoivalla joukolla hyvinvoinnin lisääntyminen kovin paljon korkeammalle olisi enää mahdollista ja siihen, miten paljon hyvinvoinnin voidaan kokea lisääntyneen vaikuttaa Sheldonin & Lyubomirskyn (2006) mielestä aina persoonakohtaiset tekijät, kuten temperamentti.

Psykologisesti turvallisen ympäristön tiedetään Ojasen (2008) mukaan vaikuttavan myönteisesti ajattelustrategioista optimismiin. Pafoksen ympäristössä mahdollisuus kokea myönteisiä tunteita ja myönteisiä kohtaamisia ja läsnäoloa yhdessä muiden kanssa on suurempi kuin lähtökohtaisesti normaalissa arjessa tai ”normaalilla” lomamatkalla. Seminaarin voidaan ajatella ensinnäkin stimuloimaan tunnetason tekijöitä varsin paljon, mikä havaittiinkin emotionaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin lisääntymisenä. Tunteiden kumuloitumisen efekti saattoi kuitenkin edesauttaa myös persoonantason tekijöiden muuttumista lyhyellä aikavälillä. Tämän on todettu olevan mahdollista, kun on tarkasteltu esimerkiksi rakkaudellisen ystävällisyyden meditaation vaikuttavuutta, jossa myönteisiin tunteisiin keskittymällä on saatu varsin positiivisia tuloksia. (Fredrickson & Losada, 2005; Kok, 2013; Korb, 2015).

Seminaarin ollessa ympäristön mutta myös tunnelmansa sekä intentioidensa puolesta melko uniikki, mikä voi olla osaltaan omiaan rakentamaan pohjan erityisesti kohottavuuden kierteen mekanismeille. Sen syntymekanismeja tutkineet tutkimukset koskien meditaatiointerventioita, voivat olla tällöin melko perusteltu vertailukohta seminaarille. Seminaarissa syntyvien tilanteiden ja tunnelman harvinaislaatuisuus on varmasti eräs osatekijä,

joka kykenee ruokkimaan aitoa inhimillisyyttä sekä myönteisiä tunteita suhteessa paljon enemmän kuin arjessa. Fredrickson (2003) puhuu myönteisten ja kielteisten tunnekokemusten suhdeluvusta tarkastellessaan subjektin hyvinvointia ja puhuessaan hedonisesta hyvinvoinnista. Mitä enemmän yksilöllä on positiivisia tunteita suhteessa negatiivisiin, sitä onnellisemmaksi hän todennäköisesti itsensä kokee. Pafos-seminaarista kuukauden kuluttua tehty mittaus todentaa suurimman osan vastanneista olleen onnellisia ja hyvinvoivia. Hedonisen hyvinvoinnin tarkastelussa mukana ovat siis mielihyvän tunteet, elämäinkiinnostus ja elämäntyytyväisyys. (Diener, 2000; Keyes, 2002).

Vastanneet uskoivat keskimääräisesti enemmän seminaarin jälkeen siihen, että ihmiset ovat lähtökohtaisesti hyvää tarkoittavia, elämässä koettiin enemmän merkityksellisyyttä ja oman ajattelun arvo yhteiskunnalle koettiin suurempana. Lisäksi kokemus yhteisöön kuulumisesta, omien mielipiteiden ilmaisun varmuus ja elämän päivittäisen hallinnan tunne ilmoitettiin lisääntyneen. Elämäntyytyväisyyden koettiin kokonaisuudessaan olevan suurempaa. Aikaisempien hyvinvointitutkimuksiin peilaten voitiin olettaa, että kuukoistavaksi itsensä jo lähtötilanteessa kokeneet henkilöt saattoivat kokea seminaarin Dieneri ym. (1999) kuvailemana kynnyksenä. Jos olosuhteet ovat suotuisat, voi kynnysefekti auttaa nousemaan uudelle tasolle hyvinvoinnissa, minkä havaittiinkin tapahtuneen kaikkien hyvinvointia mitanneiden tekijöiden osalta. Tämän tarkastelun valossa tulokset eivät varsinaisesti yllättäneet.

Ryanin ja Decin (2000) itseohjautusuusteorian valossa tarkasteluna voidaan nähdäkseni väittää seminaarin onnistuvan palvelemaan juurikin sitä kokemusta, jonka uskotaan lisäävän motivaation kautta hyvinvointia, sillä seminaarissa itseohjautuvuusteorian mukaiset perustarpeet tulevat täytetyiksi. Seminaariympäristön voidaan nähdä tukevan yksilön autonomian kokemusta ja tarjoaa vapauden toteuttaa itseään, mutta samaan aikaan olonsa voi tuntea ryhmässä turvallisesti ja yhteenkuuluvuuden tunne saattaa muodostua varsin voimakkaaksikin, kun ihmiset jakavat keskenään erinäisiä asioita elämästään. Erityisesti sosiaalinen puoli, muille avuksi oleminen ja muiden kuunteleminen, heidän ongelmiansa tai kysymystensä ratkaisuisa auttaminen sekä yhteiset aktiviteetit ovat sellaisia, joihin ei arjessa usein törmää, mutta joita ei myöskään arjessa ajatella ehdittävän toteuttaa. Ryanin & Decin (2008) itsensä toteuttamisen ja myönteisen aktiivisen toimijuuden yhteys on niin ikään eudaimonisen hyvinvoinnin, eli sosiaalisen hyvinvoinnin rakentumisessa merkittävänä tekijänä. Aiemmat tutkimukset ovat arvioineet, että hyvinvointi hedonisena, että

eudaimonisena kokemuksena voi lisääntyä ympäristössä, jossa on mahdollisuus autonomiaan ja pätevyyden tunteiden tuntemiseen yhdessä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kanssa (mm. Ryan & Deci, 2011; Lyubomirsky, 2011).

Yksin mutta ryhmässä reflektio ja elämänsä ja ajattelunsa kriittinen tarkastelu toimivat etenkin motivaatiota ylläpitäen. Pafos-kontekstissa positiivista on se, että ympäristö mahdollistaa samanaikaisesti omaehtoisuuden ja kuulumisen sekä yhteyden kokemuksen. Muutoksen avaimet ja kontrolli tapahtumista ja toiminnasta on koko ajan yksilöllä itsellään. Mitään ei tarvitse tehdä, mutta ympäristö tukee miellyttävyydellään mahdollisuuksia uudenlaisen ja erilaisen toiminnan tarkastelulle. Mikäli toimintaa palkittaisiin ulkoapäin, tiedetään yksilön kontrollin tunteen heikkenevän ja omaehtoisuuden tunteen heikentyminen sen sijaan johtaa kiinnostuksen tunteen heikentymiseen. (Lonka, 2015). Opetuksellisella, luennoinnin tasolla seminaarissa tapahtuu hyvin vähän ajattelun varsinaista ohjausta, tai oikeiden ja väärin ääneen lausumista. Lisäksi seminaarissa on oikeasti aikaa omien ajatusten syvälliseenkin reflektointiin. Oppimisympäristön tunneilmastolla yhdessä Saarisen luennointityylin kanssa uskotaan olevan suuri merkitys siinä, millaisena itsensä ja oman elämänsä tarkastelu koetaan. Omaa elämää kohtaan voidaan mahdollisesti kokea kiinnostusta ja mahdollisuuksien maailma voi avautua ajattelun laajentuessa ja Saarisen tarjotessa optimistisia syötteitä omassa elämässä olevien mahdollisuuksien tarkasteluun.

Tehtävän arvostusta ja pitemmän aikavälin hyötyä mitanneet muuttajat saivat keskiarvoltaan korkeampia tuloksia mittauksessa seminaarin jälkeen, vaikkakin muutos ei aivan ylittänyt tilastollisesti merkitsevälle tasolle. Seminaaria kohtaan koettu kiinnostus kuitenkin lisääntyi mittauksessa T2, minkä voidaan olettaa kertovan seminaariin osallistumisen kohottaneen ainakin tilannesidonnaista kiinnostusta. Tätä havaintoa voidaan pitää positiivisena löydöksenä erityisesti seminaarin sisältöjen ja Esa Saarisen pedagogiikan näkökulmasta. Ja sen uskotaan viittaavan siihen, että oman elämän ja itsessä olevan potentiaalin esiin tuominen kiinnostaa, mutta emme välttämättä löydä itsereflektiolle aikaa, tilaa tai sopivaa ympäristöä arjessa. Seminaarissa kannustavat ihmiset, luennoinnin teemoilla ja tematiikoilla mieleen noussut mahdollisuuksien maailma, antaa toivoa ja uskoa.

Tietokäsitysten osalta muutos tämän osallistujajoukon osalta ei ollut yhtä merkitsevä kuin mitä aikaisempien tutkimusten (Heiskanen, 2012) perusteella olisi voitu olettaa. Heiskanen (2012) tutkimuksessa todettiin, että Saarisen luentokurssille osallistuneiden kyky ref-

lektioon lisääntyi ja samalla varman tiedon arvostaminen aleni. Optimismin korkea arvostus reflektiivisten joukossa Heiskasen (2012) tutkimuksessa viittaa, että omiin kykyihinsä uskovien käyttävän varsin toimivia ajattelu- ja toimintastrategioita sen lisäksi, että heidän tietokäsityksensä ovat relativistiseen ajatteluun viittaavia.

Reflektiivisyyden osalta ei tapahtunut muutosta mutta varman tiedon arvostuksen havaittiin merkitsevästi laskeneen kuukauden aikana. Koska Saarinen nimenomaan pyrkii reflektiivisyyden herättämiseen, odotettiin reflektiivisyyden arvostuksen muuttuvan enemmän. Mälkin (2013) mukaan tarvitsemme reflektioon usein avuksi toista ihmistä, jonka näkökulma toimii peilinä omalle näkökulmallemme. Tämän uskotaan seminaarissa mahdollistuvan esimerkiksi joskus varsin pitkienkin dialogien kautta, joiden harjoittaminen on mahdollista seminaarin aikana suurissa määrin. Ihmiset käyvät keskenään varsin paljon erilaisia keskusteluita niin tauoilla dialogiryhmissä kuin vapaamuotoisilla illallisilla, joten puhumista voi tehdä niin paljon kuin mikä tuntuu itsestä hyvältä. Reflektiivisyyden kehittyminen, kuten muidenkin tietokäsitysten muuttuminen vaatii aikaa tapahtuakseen, minkä takia muutos ei välttämättä ole mahdollinen, mutta sysäys muutokselle toki on mahdollista. Saarisen luennointityyliä voidaan pitää syväsuuntautuneeseen oppimiseen kannustavana ja jopa omien tietokäsitysten tarkasteluun kannustavana, ellei ohjaavana. Kuten Lonka on kirjoittanut, opiskeluympäristössä voi tapahtua opiskelijan itsesääätelyä ja reflektiivisyyden lisääntymistä, mikä voi auttaa opiskelijaa muuttamaan tietokäsityksiään relativistisemmiksi. Tällöin onnistutaan samalla tukemaan myöskin syväsuuntautunutta oppimista. (Lonka, 2008).

Varman tiedon arvostuksen ollessa matalaa jo ennen seminaaria, voimme olettaa tästä vastanneiden olleen lähtökohtaisesti tietokäsityksiltään suhteellisen relativistisen ajattelutavan omaava joukko. Jotkut tutkimukset (esim. Zhangin ja Watkins, 2001) ovat havainneet iän olevan yhteydessä varman tiedon tarpeeseen ja pyrkimykseen saada varmaa tietoa esimerkiksi opinnoissa. Relativistisen ajattelun on todettu lisääntyvän iän tai opintovuosien mukana Longan ja Lindblom–Ylänteen (1996) tekemässä tutkimuksessa. Tämän tutkimuksen ikäluokkien välillä ei havaittu merkitsevää eroa varman tiedon arvostuksen ja sen muuttumisen suhteen missään mittauksessa. Aikaisempien tutkimusten (mm. Perry, 1970) perusteella oletettiin, että ikäluokkien välillä voisi olla eroa tietokäsitysten osalta, erityisesti varman tiedon arvostuksessa. Opiskelijoilla opiskeluun liittyviä ongelmia ja hyvinvoinnin ongelmia selvittäneet tutkimukset (mm. Lonka, 2013; Nurtila, 2014) ovat osoittaneet opiskelijoilla olevan monia opiskeluun liittyviä ongelmia, jotka

ovat yhteydessä hyvinvointiin, mikä voisi osaltaan selittää sitä, miksi nuorempien osallistujien hyvinvoinnissa tapahtui lievää heikentymistä hyvinvoinnissa, mikä havaittiin myös seurantamittauksessa.

Seminaarissa on kuitenkin mahdollista, ehkä ensimmäistä kertaa, tarkastella omaa ajatteluaan eri lailla kuin koskaan aikaisemmin. Ainutlaatuisuus opetettavan tiedon sisällössä on hyvin erilainen verraten muihin konteksteihin. Elämää tarkastelevat kysymykset voivat tuntua hankalilta, ellei orientoitumista tällaisten reflektiivisyyttä vaativien kysymysten ja pohdintojen äärelle ole ehtinyt muodostua. Oikeiden vastausten vähyys ja tieteellisen tiedon vähempi osuus luennoilla voi aiheuttaa myös haasteita ja epämiellyttävien tunteiden heräämistä. Entwistle ja Peterson (2004) uskovat, että tieto- ja oppimiskäsitykset sisältävät kehittyneimmässä muodossaan elementtejä muutosvalmiudesta; hyväksyntään siitä, että uusi tieto tai uusi opittu asia saattaa muuttaa omia tai tieteenalan näkökulmia. Tähän ajatukseen nojaten voidaan arvioida vastanneiden olleen osittain valmiita ainakin oman ajattelunsa kyseenalaistamiseen. Ei ole mahdollista todeta, että osallistujien reflektiivisyyden korkea arvostus olisi edesauttanut lisääntymistä hyvinvoinnissa, mutta välillisesti kyvyn oman elämän tiedostavampaan tarkasteluun voidaan olettaa liittyvän. Ainaakaan emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin muutoksen esteenä reflektiivisyys ei ollut. Pafos-kontekstissa voidaan Saarisen itsensä mukaa saada aikaan mikromuutoksia, jotka ovat uudenlaisen ajattelun myötä toiminnan ja valintojen tasolla pieninä, parempaan elämään tähtääviä muutoksia.

Ilmiöiden välisten, keskinäisten yhteyksien ei havaittu muuttuneen korrelaation tarkastelussa toisen ja ensimmäisen mittauksen osalta, mikä kertoo siitä, etteivät ilmiöt kokeneet rakenteellista muutosta vaan ilmiöiden välinen rakenne pysyi seminaarin jälkeenkin pitkälti samansuuntaisena. Seminaarin jälkeen yhteyden ilmiöiden välillä, niin hyvinvoinnin keskinäisten kuin motivaatiotekijöiden ja hyvinvoinnin osalta koettiin olevan toisiinsa yhteydessä hieman enemmän selitysasteiden noustessa. Myös seminaarin jälkeen vähäisinä ilmiöiden välinen yhteys oli tietokäsitysten ja muiden ilmiöiden välillä. Vaikka osallistajat olisivat kokeneet ilmiöiden tarkastelun eri tavoin seminaarin jälkeen ja kysymyksiin suhtauduttiin mahdollisesti kriittisemmin, eivät ilmiöiden väliset suhteet kokeneet muutosta.

Positiivisen muutoksen hyvinvoinnissa havaittiin olleen kaikkien mittareiden osalta merkitsevää. On kuitenkin muistettava, että koettuun hyvinvoinnin kasvuun vaikuttavat laaja-

alaisesti myös muut tekijät seminaariin osallistumisen ohessa. Eid & Diener (2004) totesivat, että joskus onnistuneella interventtiolla onnistutaan muokkaamaan myös yleisesti hitaammin muuttuvia persoonallisuuden tason tekijöitä, kuten elämäntyytyväisyyttä ja optimismia, mutta niissä tapahtuneen muutoksen pysyvyyden tarkasteleminen on aina oleellista ennen johtopäätösten tekemistä. Kukoistavien osallistujien lukumäärän havaittiin kasvaneen entisestään. Joukosta kaksi osallistujaa putosivat sen sijaan keskinäisesti voivien ryhmästä riutuvien ryhmään, mikä havaittiin erittäin mielenkiintoiseksi löydöksi. Tästä johtopäätelmän vetäminen on hankalaa, sillä tarkempaa tarkastelua ei tehty yksilöiden osalta mutta esimerkiksi nuorten osallistujien keskuudessa hyvinvoinnin subjektiivinen kokemus saattaa muuttua, jos omassa elämässä koetaankin seminaarin jälkeen yhä suurempaa tyytymättömyyttä ja paluu arkeen tuntuu hankalalta realiteettien iskiessä vastaan. Lomalta paluu on aina vaikeaa, mutta erityisen suurena voidaan uskoakseni pitää kontrastia arkeen paluun jälkeen Pafos-seminaarista. Omassa elämässä voidaan tuntea tyytymättömyyttä ja lisäksi kokemuksen jakaminen kenenkään muun kuin toisten osallistuneiden kanssa voidaan kokea hankalaksi. Tämä taas voi aiheuttaa kokemuksen esimerkiksi yksinäisyydestä, ellei vanha ympäristö osakaan vastata kukoistavana seminaarista palaavaan henkilöön henkilön itsensä toivomalla tavalla. Ihmissuhteet voivat alkaa tuntua epätydyttäviltä. Toiseksi syynä voi yksinkertaisesti olla, että mittauksessa käytettyjen mittareiden tulkinta on muuttunut kriittisemmäksi seminaarin jälkeen ja käsitteitä tarkasteltiin ennen ja jälkeen seminaarin eri tavalla.

8.1.3 Muutoksen pysyvyyden arviointi

Viimeiseen tutkimuskysymykseen vastanneiden joukossa muut hyvinvoinnin osa-alueet olivat pysyneet pitkittäismittauksen osalta lähestulkoon sillä tasolla, minne ne olivat nousseet mittauksessa seminaarin jälkeen. Tutkimuksen pitkittäisen arvion mukaan hyvinvointi ei ollut alentunut merkitsevästi, mutta keskiarvojen havaittiin kokeneen alenemista toisen ja kolmannen mittauksen välissä. Kokonaismuutoksen trendin kolmen mittauksen osalta voitiin havaita olleen seminaarin jälkeen kohottava, mutta ei pitkäkestoinen.

Vastanneiden kognitiivisten strategioiden havaittiin muuttuneen seminaarin myötä emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä elämäntyytyväisyyden lisääntyessä ja muutos jäi keskiarvojen lievää laskusuhdannetta lukuun ottamatta koholle. Mo-

tivaatiotekijöistä optimistisen strategian havaittiin pysyneen saavutetulla tasolla seitsemän kuukautta seminaarin jälkeenkin. Tulos ei kuitenkaan ollut varsinaisesti yllätys ottaen huomioon jo erittäin korkeana lähtötilanteessa olleen optimismin eli joukossa olijoitten kognitiivisten strategioiden voidaan olettaa olleen varsin toimivia jo entuudestaan. Adaptiiviseksi strategiaksi kutsuttava optimismi ylläpitää ja vahvistaa itseään, mikä todettiin myöskin Nurmen (1995) ja Määtän (2007) tutkimuksissa. Tyypillisesti hyvinvointitutkimuksessa ollaan oltu nimenomaan kiinnostuneita siitä, miten vaikuttaminen tunnetason tekijöiden lisäksi onnistuisi myös persoonallisuuden tason piirteisiin. Persoonallisuuden tason piirteisiin vaikuttamisen, kun tiedetään olevan avain asemassa uudenlaisen kognitiivisen kyvykkyyden kehittämiseksi ja väylä alkaa rakentaa toimivampia ajattelustrategioita kuin myös oleellista hyvinvointiin positiivisesti vaikuttaneiden interventioitten tuloksellisuudessa puoli vuotta niiden päättymisen jälkeen. (Sin & Lyubomirsky, 2009; Petersonin ym. 2007).

Kun mielihyvän tunteita onnistutaan lisäämään intervention avulla hetkellisesti, voidaan Longan (2015) mukaan efektiä kutsua ilokaasuilmioksi. Seminaarissa voidaan havaita tapahtuneen kuitenkin enemmän kuin pelkkä ilokaasuilmio hyvinvoinnin kohentumisessa. Useiden interventioiden päätyttyä havaitaan positiivisia vaikutuksia, mutta efekti laantuu muutamien viikkojen tai kuukausien kuluessa. Ilokaasuilmio itsessään johtuu kuitenkin siitä, ettei intervention ole onnistunut vaikuttamaan kuin ainoastaan tunnetason tekijöihin eli affekteihin (Sin & Lyubomirsky, 2009). Seminaarin välillisenä tavoitteena voidaan ajatella olevan oman ajattelun ja oman elämänsä tarkastelun kautta välillinen hyvinvoinnin kohentuminen erityisen sosioemotionaalisen tuen ansioista. Hyvinvoinnin tekijöissä tapahtuvan muutoksen pysyvyyttä on tutkittu positiivisen psykologian tutkimuksen kentässä vielä varsin vähän. Pitkittäistutkimusten sijaan on tehty ilmiötä selittäviä poikittais-tutkimuksia hyvinvoinnin ja onnellisuuden rakenteiden ymmärtämiseksi. Tässä tutkimuksessa tuotettu tieto voi olla arvokasta monilta osin, sillä erityisesti opetuksen ja oppimisympäristöjen näkökulmasta voi olla tärkeää havaita, että hyvinvointiin voidaan välillisesti vaikuttaa paljon sillä, millainen on pedagoginen lähestymistapa kuin myös sosio-emotionalinen tuki.

Mielenkiintoa herättivät kolmannen tutkimuskysymyksen osalta havaitut heikentymiset vastanneiden sosiaalisen hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden osalta mittausten T2 ja T3 välillä, yhteensä seitsemän kuukauden aikana. Sosiaalisen hyvinvoinnin positiivisen

muutoksen pian seminaarin jälkeen mitattuna voidaan olettaa kertovan siitä, että sosiaalisen ympäristön merkitys ja yhteys on suuri sekä hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti, että sen lisääntymiseen vaikuttamisessa. Kotiin palatessa maailma ympärillä ei ole muuttunut, eivätkä siinä suurimmilta osin päde sellaiset vuorovaikutuskäytännöt kuin seminaarissa. Moni osallistunut saattaa ratkaista tämän alkaen muuttamaan omaa toimintaansa, käsittääkseni toimijuuttaan, ja alkaa luoda itse ympärilleen uudenlaisia tiloja ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tapoja itseohjautuvasti. Erityisesti tämä pätee sen joukon kanssa yhdessä toteutettuna, jotka ovat jakaneet yhdessä seminaarikokemuksen. Hakkarainen (2007) kirjoittaa psyykkisen kokemuksen merkityksestä oppimisen kokemuksessa eli tärkeintä ympäristössä ja oman kehittymisen näkökulmasta on kokea ympäristö itselle sopivaksi, jolloin kehitystä voi tapahtua. Uskoakseni tämä toimii molempiin suuntiin, joko seminaarissa kokee itsensä ulkopuoliseksi tai seminaarin jälkeen voi kokea elämänsä omassa vanhassa elinpiirissä tai työpaikalla ulkopuolisuutta, mikäli tekemisen tapa, arvot tai sosiaalinen vuorovaikutus eivät tunnu omalta.

Heikentynyt sosiaalisen hyvinvoinnin osamittari sai pohtimaan, mistä syystä johtuen heikentymistä sosiaalisessa hyvinvoinnissa havaittiin eniten ja erityisesti työelämäikäisillä osallistujilla (31 - 40 – vuotiaat). Tähän syynä ovat varmasti monet tekijät, mutta erityisen suuri kontrasti voi olla joukon osalta ero työelämässä tai perhe-elämässä koettuun toimijuuden kokemukseen. Niin sanotut ruuhkavuodet voivat vaikuttaa erityisesti sosiaaliseen hyvinvointiin. Työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen arjessa haastaa ja itsestä huolehtiminen voi jäädä vähälle. Kiinnostava havainto hyvinvoinnin ja sosiaaliluokkien välisten erojen tarkastelussa oli sosioekonomiselta statukselta itsensä ylempiin toimihenkilöihin merkanneiden ja yrittäjien välillä. Yrittäjän kokivat hyvinvointinsa sosiaalisen osatekijän kohdalla lähes merkittävästi selkeästi paremmaksi kuin ylempään toimihenkilöiden luokkaan kuuluneet henkilöt. Voidaanko tämän olettaa kertovan jotakin siitä työkuulttuurista, joka vallitsee suuremmissa tai keskisuurissa yrityksissä? Keyesin (1998) uskomuksen mukaisesti sosiaalista hyvinvointia tarkasteltaessa erityisesti sosiaalisen kanssakäymisen ja vuorovaikutussuhteiden kautta realisoituva hyvinvointi ja onnellisuus voivat mahdollisesti heikentyä erityisesti yhteenkuuluvuuden, kontribuution kyvyn ja hyväksyvyyden kokemuksen osalta. Erityisesti yhteenkuuluvuuden kokemus voi tuntua alenevan seminaarin jälkeen, ellei sosiaalinen tuki tai yhteisö tunnu yhtä lailla tukevan ja kannustavan, kuin seminaarissa ollut yhteisö ja mikäli oma kokemus yhteenkuuluvuudesta heikkenee joko työpaikalla tai muuten vain omassa arjessa.

Seminaari voi osaltaan olla muuttamassa tapaa, jolla tarkastelemme maailmaa kuin myös sitä, miten jatkossa suhtaudumme kanssaihmiisi. Erityisesti kontrasti menneeseen ja nykyiseen näkee siinä, miten toimimme suhteessa toisiin ja kuinka kohtaamme muita ihmisiä. Kohtaamisten merkitys kuin myös ystävyyssuhteiden kokemus voivat muuttua varsin radikaalistikin seminaariin osallistumisen seurauksena. Monen ystäväpiiri laajenee tai muuttuu lähes kokonaan. Koska ihminen muuttuu sekä häntä ympäröivän yhteisön, että yhteiskunnan, että oman kasvun, persoonallisuuden piirteiden, oppimisen tai hyvinvoinnin muuttumisen vaikutuksesta, on melko hankalaa tutkia sitä, mikä suoranaisesti vaikuttaa tämän kaltaisessa ilmiössä mihinkin. Elämäntyytyväisyyden tiedetään lähtökohtaisesti muuttuvan varsin hitaasti, mutta esimerkiksi arvojen ja omien mieltymysten muuttuessa voi tyytyväisyys elämäänkin heikentyä. Henkilökohtaisten arvojen kautta tapahtuva elämäntyytyväisyyden tarkastelu suhteutetaan aina siihen, miten hyvin oman elämän koetaan toteuttavan esimerkiksi itselle tärkeitä arvoja. (Diener, Oishi & Lucas, 1999; Eid & Diener, 2004; Pavot & Diener, 2004). Voi siis hyvin olla, että seminaarissa on aikaansaatu melko voimakastakin oman arvomaailman tarkastelua, mikä näyttäytyy jonkinasteisena oman elämäntyytyväisyyden heikentymisenä pitemmällä aikavälillä, mutta voi kuitenkin lähteä myöhemmin uudelleen nousuun, mikäli yksilö muuttaa toimintaansa ja elämäänsä siihen suuntaan, että tyytyväisyys voi jälleen lisääntyä kuin myös hyvinvointi kokonaisuudessaan.

Hyvinvointiin keskittyminen voi tarkoittaa erityisesti itseen keskittymistä ja oman elämänsä kohentamiseksi tehtyjä toimenpiteitä. Seurantamittauksen muuttujien välisessä tarkastelussa löytyi yhä voimakasta yhteyttä hyvinvoinnin muuttujien kesken, mikä oli täysin odotettavaa. Sen sijaan uusi, voimakas yhteys havaittiin seurantamittauksessa optimismin ja seminaarin hyödyntämisen väliltä. Optimismin yhteys hyvinvoinnin muuttujiin oli noussut huomattavasti ensimmäisestä sekä toisesta mittauksesta. Seurantamittauksessa havaittiin kiinnostava yhteys optimismin ja seminaarin tarjoaman koetun hyödyllisyyden kokemisen osalta. Korrelaatio oli korkea ($r^2 = .438$). Tämä kertoo mahdollisesti siitä, että mittarin kyky mitata samaa ilmiötä muuttui, kun mittauksesta poistettiin motivaatiotekijöistä muut optimismia lukuun ottamatta. Vastanneet saattoivat kokea optimistinen ajattelustrategian yhteyden koskevan vahvemmin vain seminaaria jolloin se ei viittaisi niinkään osallistujien yleiseen suhtautumista koskien elämää yleensä. Toisaalta ilmiöiden välinen yhteys voi kolmannessa mittauksessa kertoa siitä, että osallistujat koki-

vat vahvasti optimismia suhteessa seminaariin. Tämä tukisi myös oletusta, että seminaariin myönteisesti suhtautuneet olivat yhä motivoituneita ja kokivat seminaarin hyödyllisyyden itselle ja omalle elämälleen erittäin optimistisesti.

8.2 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua

Tutkimusten luotettavuuden tarkastelussa reliabiliteetti ja validiteetti ovat monitahoisia käsitteitä; niitä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista ja Cohenin ym. (2005) mukaan olisi epäviisasta edes kuvitella tutkimusta, jossa kaikki reliabiliteettiin ja validiteettiin liittyvät uhkatekijät olisi voitu huomioida. On kuitenkin tärkeää pitää mielessä läpi tutkimusprosessin sekä reliabiliteettiin, että validiteettiin liittyvät kysymykset ja tarkastella omaa tutkimustaan jatkuvasti kriittisessä valossa. Tässä tutkimuksessa reliabiliteetin tarkastelu viittaa yleisesti ottaen tutkittavan ilmiön mittaamisen virheettömyyttä ja tarkkuutta. Validiteetti sen sijaan voi koostua useammasta tekijästä, mutta tämän tutkimuksen tapauksessa tarkoitetaan mittaamisen tarkkuutta niiden asioiden osalta, joita oli tarkoitus alun perinkin mitata (Cohen, ym. 2000).

Käyttäytymistieteellisessä tutkimuksessa ongelmalliseksi voi muodostua se, että monet ihmisen persoonallisuuteen ja käyttäytymiseen liittyvät muuttujat ovat mitattavissa vain epäsuorasti. (Nevgi, 1998). Epäsuorien mittausten haasteena on vaikeus erottaa toisistaan laadullinen ja määrällinen muutos. Erilaisten hyvinvoinnin muutokseen yhteydessä olevien tekijöiden erottaminen ja arvioiminen on mahdollista vain itsearvioinnin perusteella, jolloin vihjeiden mittaaminen on vaikeaa, epäsuoraa ja altistaa monille virhetulkinnoille. Muutoksen tutkimisen toinen ongelma on usein se, että on vaikea arvioida missä määrin tietyn ajanjaksona suoritettu mittaus T1 on mitannut samaa kuin mittaus T2. Tämä viittaa käsitteen validoinnin arviointiin, jotka syntyvät siitä, että useimmissa seurantalutkimuksissa henkilöissä tapahtuneen kypsymisen ja kehityksen aikaansaamista uusista sisällöllisistä merkityksistä aikaisemmille käsitteille, kirjoittaa Menart (1998). Kolmas muutoksen arvioinnissa pohdittava aihe liittyy kysymykseen muutoksen tyypeistä. Onko tutkitavassa ilmiössä oleva muutos kuvattava määrällisenä vai laadullisena muutoksena. Määrällisen muutoksen oletuksena on, että tutkittava ilmiö pysyy samana ja laadullinen muutos sen sijaan olettaa ilmiön luonteen muuttuneen. Periaatteessa laadullisen muutoksen mittaaminen on suoraviivaista, sillä muutos on joko tapahtunut tai sitä ei ole tapahtunut. Sen lisäksi, että tutkimuksessa on pyritty mahdollisimman korkeaan reliabiliteettiin ja validiteettiin, on pyritty huomioimaan eettisyyttä koskevat seikat. Tämä koettiin erityisen

tärkeäksi siitä syystä, että tutkija itse oli varsin syvällä aiheessa oman kokemuksensa ja kiinnostuksensa vuoksi. Tämän tiedostamatta jättäminen olisi voinut aiheuttaa tulkinnanvaraisuutta ja tietynlaisten johtopäätösten tekemistä.

8.2.4 Reliabiliteetti

Mittarin reliabiliteetilla tarkoitetaan muun muassa sen kykyä olla tuottamatta täysin satumanvaraisia tuloksia. (Metsämuuronen, 2006). Valmiiksi strukturoitu kysely voi Metsämuuronen (2006) mukaan heikentää reliabiliteettia kerätyn tiedon pinnallisuudesta johtuen. Toisin sanoen tilanteessa, jossa vastaajan ei ole mahdollista kommentoida tarkemmin heränneitä ajatuksiaan, mielialaansa tai muita tekijöitä jotka voisivat olla selventämässä tai tuomassa lisätietoa tutkittavasta aiheesta voi tutkittavan ilmiön reliabiliteetti kärsiä. (Metsämuuronen, 2006). Valmiit väittämät ovatkin usein melko suoraviivaisia, ja niissä esiintyy lähes aina tulkinnanvaraisuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009). Tässä tutkimuksessa käytetyn aineiston lisäksi on kerätty haastatteluita seminaariin osallistuneilta, jotta voitaisiin saada tarkempaa ymmärrystä ilmiöstä ja substanssin kokemuksesta. Ennen haastatteluiden analysointia haluttiin kuitenkin tehdä kontekstin vaikuttavuuden tarkastelua määrällisellä tasolla suhteessa mitattuihin ilmiöihin. Tämän menetelmän uskottiin tuovan luotettavuutta ja tukea laadullisen aineiston analyysiin. Tässä tutkimuksessa päädyttiin kuitenkin lopulta käyttämään ainoastaan määrällinen aineisto, joten tarkemmin laadullisen aineiston löydöksistä ei ole tietoa.

Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien väittämät arvioitiin Likert-asteikoilla, mutta lähes kaikki mittarit olivat eri skaalalla. Tästä johtuen mittareiden keskinäistä vertailtavuutta ei voida suorittaa merkitsevyysarvoja tarkastellen. Tulosten merkitsevyyttä ja selitysasetta valittiinkin tästä johtuen kuvaamaan efektikoko (Cohenin d). Efektikoon ansioista tulosten hahmottaminen ja suhteuttaminen toisiin tutkimuksiin helpottui. Sen sijaan efektikokoaan ei kykene selittämään yksilöllisesti koettuja eroja mittareiden skaalan välillä. Tähän pyrittiin tuomaan selvyyttä nimeämällä jokaisen vaihtoehto skaalassa tarkalleen, joten vastaajat kykenivät tarkastelemaan itselle parhaiten sopivien vaihtoehtojen nimettyjä merkityksiä, eivätkä ne niin ikään jääneet vain mielikuvituksen varaan vaikka toki on otettava huomioon silti jokaisen omakohtainen kokemus asteikosta.

On kuitenkin syytä pohtia olisiko tässä ilmiössä ja tutkimuskontekstissa reflektiivisyyttä voitu mitata esimerkiksi jonkin toisenlaisen mittarin avulla. Tässä tutkimuksessa reflektiivisyyden mittaamiseen käytetyt väittämät ovat lähtökohtaisesti käytetty opiskelijoita

tutkittaessa yläkoulusta lukioon, jolloin näiden väittämien hyödyntäminen tässä tutkimukseksi aikuisilla ja elämänfilosofisen, itsensä kehittämisen kontekstissa saattoivat osittain yksinkertaistaa seminaarissa monimuotoisesti näyt-täytyvää ja koettua ajattelun ajattelua ja peilaamisen kautta hahmottuvana reflektiona. Väitteillä viitattiin yleistä elämää koskevaa reflektiota enemmän tiedollista substanssia koskevaan opiskeluun ja tiedon reflektointiin siinä.

Cohen, Manion & Morrison (2000) toteavat korrelaation olevan hyvä keino testata ilmiöön oletetusti yhteydessä olevien tekijöiden välistä yhteyttä. Etenkin ihmistieteissä korrelaatiolla voidaan saada ymmärrystä ilmiöiden moniulotteisuudesta niiden ollessa sekä sosiaalisesti että yksilöllisesti rakentuneita. Metsämuurosen (2006) mukaan pienten aineistojen tapauksissa selitysosuudet korrelaatioilla saattavat yleisesti jäädä joskus kuitenkin matalammiksi kuin suurissa aineistoissa. Tässä tutkimuksessa voitiin havaita korrelaatioiden selityssasteiden jäävän osittain mataliksi, mutta suurimmalta osin selityssasteet olivat kohtalaisen korkeita ja niihin voitiin luottaa ilmiön kokonaiskuvan hahmottamisen tukena. Tässä tutkimuksessa valittiin käyttää Spearmanin korrelaatiokerrointa sen reagoidessa vähemmän herkästi muuttujien epänormaalisuuteen tai muuttujien poikkeaviin arvoihin (Nummenmaa 2010, Reunamo 2010). Hyvinvoinnin kokonaismittarin voimakas sisäinen korrelaatio eli yhteys kokomittarin ja sen kolmen komponentin; emotionaalisen, sosiaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin välillä todettiin hyvinkin vertailukelpoiseksi aikaisemmista tutkimuksista saadun korrelaation osalta (mm. Korhonen, 2012). Tämän tutkimuksen osalta ilmiön koettu monimuotoisuus asetti mittareiden valinnassa haasteita sille, miten tutkija osaa valita toimivat mittarit mittaamaan hyvinvointia tässä ilmiössä riittävän luotettavasti. Tässä valinnassa oli apuna aikaisemmin Korhosen (2012) ja Heiskasen (2012) tutkimuksissa hyvinvointia sekä epistemologioita mittaavat mittarit, joilla tutkittiin elämänfilosofisen luentosarjan aiheuttamaa hyvinvoinnin muutosta sekä opiskeluintoa ja epistemologioita luentosarjaan osallistuneiden keskuudessa. Motivaatioon liittyvät mittarit valittiin Ketosen (2011) sekä Longan ja Ketosen (2012) tutkimuksista. Hyvinvoinnin osamittarin toimivuutta on joskus kritisoitu niin Keyesin (2012) itsensä toimesta kuin muissa tutkimuksissa mutta tässä tutkimuksissa mittarista saadut Cronbachin alfan arvot olivat kohtuullisen korkeita. Keyes (2012) on itsekin todennut kelvollisiksi ($\alpha = .78$). Tämän tutkimuksen tapauksessa voi joidenkin muuttujien välisten yhteyden matalien merkitsevyysasteiden taustalla olla vaikuttamassa kyseessä olevan ja siihen yhtey-

dessä olevien ilmiöiden moniulotteisuus. Yhteyksien taustalle on voinut jäädä joitain latentteja muuttujia, joiden osuutta ei ole tässä tutkimuksessa huomioitu. Tilastollisesti merkitsevien yhteyksien löytyminen kertoo joka tapauksessa ilmiöiden olevan toisiinsa yhteydessä ja niiden tutkiminen suhteessa toisiinsa voidaan nähdä kannattavana (Metsämuuronen, 2006).

Kyselylomakkeesta ei haluttu tehdä liian raskasta, joten se pidettiin lyhyenä. Tutkimukseen vastanneet suhtautuivat vahvasti myönteisesti esimerkiksi tutkimuskyselyyn ja he olivat lähtökohtaisesti motivoituneita siihen vastaamiseksi.

8.2.5 Validiteetti

Tutkimuksen ilmiön tarkempien mekanismien selvittäminen mittaamalla ainoastaan tässä tutkimuksessa mitattuja muuttujia, ei varmastikaan tee oikeutta osittain monimutkaisista yhteyksistä muodostuvalle oppimisympäristön kontekstille, jossa tapahtuu muutosta monella tasolla. Tämä on pyritty huomioimaan ja siksi tutkimuksessa onkin valikoitunut joukko eri ilmiöitä mittaavia mittareita, mutta lisäymmärrystä ilmiöstä tarvitaan. Tässä tutkimuksessa haluttiin mitata, lisääntyykö osallistujien hyvinvointi ja sen eri osatekijät. Lisäksi tutkittiin muutosta ja motivaatiotekijöissä. Tämän lisäksi oli tarkoitus tarkastella seminaariin osallistuneiden tietokäsityksiä mitaten reflektiivisyyttä ja varman tiedon arvostamista. Tietokäsitykset otettiin mukaan tutkimukseen, sillä tarkoituksena oli tarkastella hyvinvoinnin ja tietokäsitysten ilmiöiden välistä rakenteellista yhteyttä.

Osallistujajoukon ja vastanneiden mittaustulosten arvioinnin kautta oli pyrkimyksenä muodostaa ymmärrys osallistujista, heidän lähtötilanteesta ja muutospotentiaalista. Subjektiiivisen kokemuksen tavoittaminen on hankalaa tästä operationalisoinnin näkökulmasta: mittaus perustuu ainoastaan yksilön tulkintaan kokemuksestaan. Objektiiivisen tarkastelun voidaan nähdä olevan mahdotonta ihmisten tunteita mitattaessa ilman lääketieteen menetelmien apua. On kuitenkin muistettava, että ainoa mahdollinen keino saada kokemuksellista tietoa, on kysyä sitä ihmiseltä itseltään (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2009). Ihmistieteessä tämä kompleksisuus on läsnä jatkuvasti, ja joudumme vain arvailemaan, olivatko vastaajat voineet vastata omaa kokemustaan parhaalla mahdollisella tavalla kuvaten, kun kyseessä on valmiiksi rakennettu mittari. Mitattujen ilmiöiden tavoittaminen onnistui kohtalaisesti, vaikka hyvinvoinnin mittaamiseksi olisi voitu toki käyttää ensinnäkin useampia mittareita ja myös mitata hyvinvoinnin ulottuvuuksia useammasta näkökulmasta.

Sisäinen ja ulkoinen validiteetti ovat mittareissa tärkeä ominaisuus, jotta voimme varmistaa ovatko mittarin tuottamat tulokset nimenomaan mittarin konsistenssista johtuvia vai voiko tulokseen vaikuttaa mittarin ulkopuoliset tekijät. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sen sijaan tulosten yleistettävyyttä muuhun ryhmään tai tosielämän vastaaviin ilmiöihin. Tulokset tässä tutkimuksessa eivät sinänsä tuottaneet suuria yllätyksiä, mikäli voimme luottaa tutkimuksessa käytettyihin mittareiden sisäiseen validiteettiin. Kaikissa mittareissa Cronbachin alfa-kertoimet olivat suhteellisen korkeita, ja mikäli näin ei ollut, jätettiin tällaiset muuttujat käyttämättä. Näin tehtiinkin kahden muuttujan osalta kyselyiden T1 ja T2 jälkeen, kun huomattiin alfa-kertoimen arvon ollessa epäilyttävän matala metakognition osalta. Olemusajattelun mittarissa havaittiin hyvin suurta lattiaefektiä minkä vuoksi muuttujan ei koettu pystyvän tuottamaan tarvittavaa informaatiota olemusajattelun ilmiöstä tähän tutkimukseen jolloin se jätettiin kokonaan pois tutkimuksesta.

Verrattaessa tässä tutkimuksessa saatuja hyvinvoinnin, motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten muutostuloksia, voidaan todeta, etteivät ne ole yleistettävissä mihin tahansa muuhun kontekstiin. Varovaisia oletuksia voidaan tehdä siitä, että joihinkin hyvinvoinnin interventiotutkimuksiin tämän tutkimuksen tulokset voivat olla verrattavissa. Tästä johtuen jonkinlainen vertailujoukko ylipäätään olisi voinut tuoda tuloksiin lisää luotettavuutta. Sen sijaan joihinkin Saarisen luentoja koskeviin tutkimuksiin (Heiskanen, 2012; Korhonen, 2012) tällä tutkimuksella voidaan viitata ja löytää myös osittaisia yhtymäkohtia muutoksessa ja sen luonteessa. Verrattuna Korhosen (2012) ja Heiskanen (2012) aikaisempiin, Saarisen pedagogiikka yliopisto-opiskelijoilla tutkineisiin tutkimuksiin, tämän tutkimuksen tulokset ovat niistä tutkimuksista saatujen tulosten mukaisia ja niiden tuloksia tukevia. Saarisen luennot mahdollistavat osallistujilla hyvinvoinnin lisääntymistä sekä epistemologioiden muutosta varman tiedon ja reflektiivisyyden osalta. Toiseen Pafos-seminaarin ryhmään vertaaminen voisi olla myöskin kiinnostavaa, sillä joukon osoittamalla hyvinvoinnin ja motivaation lähtötasoilla uskotaan olevan yhteyksiä siihen, miten muutos toteutuu.

Vastaajilta selvitetyn Tilastokeskuksen sosioekonomisen aseman luokituksen (1989) mukaan osallistujista suuri osa oli korkeasti kouluttautuneita tai opiskelivat korkeakoulussa. Kuten aikaisemmin todettiin, yrittäjien osuus otoksesta on 19 %. Ylempiä toimihenkilöitä on vastaajista 56,9 % ja alempia toimihenkilöitä 3,4 %. Vastaajista 19,9 % kuului luokkaan opiskelija ja 1 % vastaajista ryhmään muut. Kuhn, Cheney, & Weinstock, (2000)

huomasivat tutkimuksessaan, että eri sosiaaliluokkaan kuuluvien tietokäsityksissä havaitaan eroja.

Alhaisemmin kouluttautuneet ovat useammin enemmän dualistisia ja arvostavat varmaa tietoa enemmän kuin korkeasti koulutetut. Tässä tutkimuksessa on syytä huomioida, että osallistuneiden joukko on a) keskimääräisesti korkeasti kouluttautuneita b) kuuluvat korkeaan sosioekonomiseen luokkaan c) ovat olettavasti suurimmaksi osin hyvin toimeentulevia. Joukko on osin valikoitunut, mikä on tärkeä huomioida tutkimuksen merkitystä ja ilmiön monistettavuutta ajatellen. Jatkossa seminaarin kehittämistä silmällä pitäen voi tärkeä huomioida yhä paremmin, mikä on seminaarin kohderyhmä. Etenkin jos tavoitteeksi määriteltäisiin pitkäkestoisesti hyvinvoinnin kohentaminen.

Toisaalta, seminaarista parhaan hyödyn saamisen näkökulmasta voi olla tärkeä tiedostaa, minkälaisille persoonallisuuksille seminaari sopii. Tätä voitaisiin esimerkiksi tulkita tämän tutkimuksen tulosten pohjalta joiltain osin. Erityisen mielenkiintoista olisi tutkia tietokäsityksiä laajemmin suhteessa tähän seminaariin ja sitä, miten eri tietokäsitykset voivat olla estäviä tai edistäviä kaiken kaikkiaan hyvinvoinnin osalta ja sen näkökulmasta. Voisi olla kiinnostavaa tarkastella, miten täysin vastakkaisesta sosioekonomisesta taustasta tulevat, ei korkeasti koulutetut henkilöt kokisivat seminaarin ja mitä tällainen joukko saisi seminaariin osallistumisesta esimerkiksi hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi olisi mielekästä selvittää, voivatko alemmin koulutettujen tietokäsitykset muuttua seminaarin aikana enemmän esimerkiksi reflektiivisyyden tai varman tiedon arvostamisen osalta.

Siitä, miten osallistuneet kokivat seminaarin ja millaisista tekijöistä haastateltujen osallistuneiden mielestä koettu hyvinvointi ja ajattelun muutos seminaarissa rakentuu, voidaan saada lisää ymmärrystä laadullisen aineiston analyysillä. Jatkossa ilmiön kokonaisvaltaisen ymmärtämisen ja sitä koskevan informaation lisäämiseksi olisi erittäin tärkeää sekä kiinnostavaa tarkastella myös laadullista aineistoa. Laadulliset analyysit voivat näkemykseni mukaan lisätä tietoa siitä, miten oppimisen ympäristö tunnetasolla koetaan ja voiko sen merkitys todellisuudessa olla niin suuri, kuin mitä tässä tutkimuksessa annetaan ymmärtää. Haastatteluista voitaisiin saada tärkeää informaatiota koskien ilmiön erityispiirteitä ja erityisesti subjektin kokemusta.

9. JOHTOPÄÄTÖKSET

Pafos-seminaari voidaan aikaisempaan tutkimukseen nojaten verrata varsin toimivaksi hyvinvointi-interventioksi, jonka erityisesti toimia ajattelustrategioita käyttävä, hyvinvoiva ja motivoitunut osallistuja pääsee kiinni kohottavaan kierteeseen ja kukoistukseen. Tätä tulosta voidaan pitää merkittävänä yksittäisen seminaarin tuloksellisuuden näkökulmasta. Positiivisen psykologian interventiotutkimuksena seminaaria voitaisiin tarkastella varsin hyvin, sillä se ominaisuuksiltaan kykenee jo tällaisenaan vaikuttamaan monella tasolla hyvinvointiin.

Seminaarissa käytössä olevien mekanismien kuten sosioemotionaalisen tuen, positiivisen pedagogiikan, inhimillisen pedagogisen lähestymistavan sekä omalle ajattelulle mahdollistuvan ajan, olevan niitä tekijöitä jotka mahdollistavat muutosta yksilön ajattelu- ja toimintastrategioissa kuin hyvinvoinnissa ja osittain myös tietokäsityksissä. Fredricksonin ja Joinerin (2002) tekemä opiskelijatutkimus antoi viitteitä myönteisten tunteiden synnyttämän kohottavuuden kierteen yhteydestä kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kohentumiseen, mikä tukee tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia. Seminaarissa tapahtunut muutos hyvinvoinnin osatekijöissä ja optimismissa antoi selkeästi tälle positiivisesti elämään suhtautuvalle osallistujajoukolle vahvan lähtölaukauksen hyvinvoinnin lisäämiseen sen muutoksessa tapahtunutta kokonaistrendiä tarkasteltaessa.

Tämän tutkimuksen näkökulmasta Matteus-efekti viittaisi siihen, että erittäin kukoistavat seminaariin osallistujat kasvattivat hyvinvointiaan seminaarin aikana yhä enemmän ja verrattuna siihen ryhmään, joka ei ollut lähtökohdaltaan yhtä hyvinvoiva tai ajattelultaan yhtä relativistinen, ei koe seminaarin hyötyä yhtä lailla. Toisaalta myös Korhosen (2012) tutkimuksessa havaittu heikoimpien hyvinvoinnin tason suurin kohentuminen, voi tämän tutkimuksen osalta olla myös mahdollinen. Tätä ei kuitenkaan eri ekologisten muuttujien osalta havaittu merkitsevästi tapahtuneen, jolloin saman ilmiön toisintoa ei tapahtunut seminaarissa.

On tärkeää muistaa, että interventioiden toimivuus on kiinni sekä intervention rakenteesta, tekijöistä joihin sillä pyritään vaikuttamaan, sekä osallistujan yksilöllisistä ominaisuuksista (mm. Lyubomirsky; 2014; Sin & Lyubomirsky, 2009; Seligman 2011; Kobau, 2011). Seminaarissa tapahtunut muutos hyvinvoinnin osatekijöissä ja optimismissa antoi selkeästi tälle positiivisesti elämään suhtautuvalle osallistujajoukolle vahvan lähtölaukauksen hyvinvoinnin lisäämiseen sen muutoksessa tapahtunutta kokonaistrendiä tarkasteltaessa. Sheldon & Lyubomirsky, (2005) uskovat Lykken (2000) ohella siihen, että

perimän, elinolojen ja omien valintojen ohella eniten hyvinvoinnin suhteellisen pysyvään tasoon voidaan vaikuttaa positiivisesti nimenomaan erilaisten omaa aktiivisuutta vaativien ja olosuhteisiin liittyvien tekijöiden osalta. Tutkijat kutsuvat näitä tekijöitä ”onnen tekijöiksi”. Tämän näkökulman lisäksi tuoreet tutkimukset (mm. Hupper & Whittington, 2016) tarkastelevat hyvinvointia moniulotteisena, ei-staattisena rakenteena, missä vaikuttavat niin yksilölliset- ja kulttuuriset tekijät kuin sosiaaliset suhteetkin. Erittäin tärkeäksi tekijäksi tutkimusten perusteella on noussut yksilön kyky ylläpitää hyvinvointia; kyky tunnistaa myönteisyyden tunteita ja keskittyä niihin. (mm. Diener, 2001; Jahoda, 1958; Lyubomirsky ym. 2005).

Seminaari mahdollisti hyvinvoinnin muutosta sekä hedonisen, että eudaimonisen hyvinvoinnin osalta ja seminaarissa onnistuttiin vaikuttamaan positiivisesti osallistujien hyvinvointiin kuin myös optimistiseen ajattelustrategiaan ja reflektiivisyyden lisääntymiseen. Seminaarin osallistujien voidaan arvioida olevan tietyiltä osin valikoitunut joukko niin sosioekonomisen taustansa, lähtökohtaisen hyvinvointinsa, että motivaationsa osalta, jolloin voidaan ajatella esimerkiksi perustarpeiden, kuten taloudellisen tilanteen ja yleisen elämänpiirin olevan suhteellisen hyvällä mallilla. Siitä huolimatta, että vastanneiden joukko kokisi korkeaa sisäistä motivaatiota, ja olisi lähtötasoltaan hyvinvoinnin osalta jo kukoistavaa, tulokset ovat varsin positiivisia ja antavat tukea niille kertomuksille ja kokemuksille, joita osallistujat ovat raportoineet ennen tätä tutkimusta suullisesti sekä minulle henkilökohtaisesti, kuin myös muille. Koska tutkimuksessa ei käytetty verrokkiryhmää, ei voida todentaa, miten paljon hyvinvointi todellisuudessa lisääntyi juuri tämän seminaarin seurauksena. Olisikin tärkeää tutkia sekä verrokkiryhmää, että myös toista seminaariryhmää, jotta seminaarin vaikutuksesta voitaisiin tehdä pitemmälle meneviä johtopäätöksiä esimerkiksi sen kyvystä vaikuttaa kognitiivisiin strategioihin.

Hidi & Renninger (2001) uskovat kiinnostuksen pysyvän yllä pitempään sen ollessa henkilökohtaista mutta myös tilannesidonnainen kiinnostus voi lisääntyä, mikäli tehtävä tai toiminta koetaan itselle merkityksellisenä. Kuten Lonka (2015) kirjoitti, tilannesidonnaisen kiinnostuksen syttymisen jälkeen tärkeintä on saada kiinnostus pidettyä yllä ja se tapahtuu usein muiden ihmisen seurassa ja muiden avulla, heidän innoittamana. Henkilökohtaisen kiinnostuksen syntymiseen jonkin asian, tässä tapauksessa oman elämän kehittämisen, osalta voidaan aikaansaada merkittävä alkusysäys sillä, että esimerkiksi kiinnostavasti ja taitavasti esitelty pedagogiikka sytyttää kiinnostuksen jota kannustava ryhmä tukee, minkä jälkeen voidaan jo tuntea henkilökohtaista kiinnostusta. Ne, joiden

henkilökohtaisen kiinnostuksen syttymiseen kyetään seminaarin avulla vaikuttamaan positiivisesti, uskotaan voivan hyötyä seminaarista aina oman kohentuneen toimijuutensa tasolle asti. Ryhmän merkitys on Longan mukaan erityisen suuri nimenomaan siinä, miten sen onnistuu herättää sosiaalisia tunteita kuten yhteenkuuluvuutta muiden saman kokeneiden kanssa. (Lonka, 2015).

Nuorimman ikäluokan hyvinvoinnissa havaittiin lievää heikentymistä keskiarvon tarkastelussa pitkittäisasetelman mukaisesti. Tämä voi olla seurausta monista tekijöistä, mutta toki laskusuhdanne tässä herättää monenlaisia kysymyksiä. Esimerkiksi tietokäsitysten ja hyvinvoinnin välisen yhteyden suhteessa ikään, voidaan ajatella olevan eräs selittävä tekijä. Mikäli nuoremman ikäluokan osalta varman tiedon tarve on suurempaa, voiko sen vähyys reflektiivisyyttä korostavassa ja syväsuuntautuneeseen oppimiseen tähtäävässä ympäristössä aiheuttaa hyvinvoinnissa heikentymistä? Toisaalta voi olla, että kysymykset omaa elämää koskien aiheuttavat nuoremmille enemmän epävarmuutta kuin turvallisuuden tunnetta suhteessa vanhempien osallistujien elämäkokemukseen.

Tämän osallistujajoukon nuorimman ikäluokan hyvinvoinnin lähtötaso huomioiden suurta aiheita huoleen ei välttämättä ole keskimääräisesti korkean hyvinvoinnista johtuen. Heikentynyt arvio omasta hyvinvoinnista voi kertoa jopa siitä, että jopa siitä, että omien ajattelumallien kyseenalaistaminen on saattanut muuttaa käsitystä siitä, mistä onnellisuus ja hyvinvointi koostuvat ja oman ajattelun syvempi tarkasteleminen osoittaa, että hyvinvoinnin eteen on tehtävä enemmän tietoista työtä. Tähän tutkimukseen osallistuneilla motivaatiotekijöiden havaittiin olevan varsin suotuisia muutoksen tukemiseksi ylipäänsä, ja korkeat arvot esimerkiksi optimismissa sekä seminaarin hyödyllisyyden kokemisessa elämässä olivat korkealla yhä seminaarista seitsemän kuukauden kuluttuakin. Nämä ovat merkkejä sisäsyntyisen kiinnostuksen olemassaolosta. Mikäli motivaatio nousee riittävästi, voi kiinnostuksesta tulla henkilökohtaista tilannesidonnaisen kiinnostuksen sijasta. (Lonka, 2015). Näin uskotaan käyneen ainakin tähän tutkimukseen vastanneille tai vähintään osalle joukosta. Osallistujien kiinnostus itsensä kehittämiseen saattaakin olla korkeaa, mutta se ei vielä takaa kykyä ylläpitää hyvinvointia.

Pyrkimyksenä tässä tutkimuksessa oli tarjota uusia näkökulmia siihen, miten hyvinvointia ja sen kehittämistä voidaan tarkastella oppimisen ympäristön tasolla. Vaikka seminaari ei pyri varsinaiseen tiedon lisäämiseen, voidaan myös yhteiskunnan näkökulmasta merkityksellisenä nähdä se, että seminaari tarjoaa kenelle tahansa oman elämänsä tarkastelusta kiinnostuneelle tilan omien ajattelutapojen ja kokemustensa uudelleentarkasteluun

ja olosuhteiden ollessa kohdallaan, voidaan myös hyvinvoinnissa kokea kohentumista. Vaikka individualismi onkin vallalla oleva ja korostettu arvo Suomessa, ei voida ohittaa ihmisen perustavanlaatuisia sosiaalisia luonnetta ja tarvetta yhteyteen muiden ihmisten kanssa. Tähän tarpeeseen seminaari onnistuu vastaamaan muita paremmalla tavalla ja tästä osuudesta tarvitaankin lisätutkimusta, jotta subjektin kokemukset voidaan hyödyntää palvelemaan ymmärrystä seminaarin luonteesta yhä paremmin nimenomaan eksistentiaalisen oppimisen ulottuvuuden näkökulmasta. Vaikka pitkittäismittauksessa ei tutkittu tietokäsityksiä ja niiden muutoksen pysyvyyttä, voidaan olettaa, että uudenlainen oppimisen ympäristö ja uudet, mahdollisesti samoista itsensä ja ajattelunsa tutkimisesta ja mielen kehittämisen teemoista kiinnostuneet ihmiset voivat olla tukemassa jatkossakin ajattelun muutosta yhä nuorempienkin seminaariin osallistuneiden joukossa. Jälkikäteen tarkasteltuna voidaan todeta, että myös tietokäsitysten muutosta olisi ollut kiinnostavaa mitata. Tietokäsitysten mittaaminen vielä laajempien muuttujien osalta olisi tarpeellista johtopäätösten tekemiseksi. Tietokäsitysten yhteyttä seminaarissa tapahtuneeseen hyvinvoinnin muutokseen olisi ollut syytä tutkia tarkemmin.

Jos tietokäsitysten tiedetään olevan merkittävä osa asiantuntijana kehittymistä, olisi hyvä ottaa huomioon nykyisen työelämän tarpeet sekä ympäröivän maailman jatkuva muutos. Tulevaisuudessa tullaan tarvitsemaan yhä enemmän uudenlaista toimijuutta ja asiantuntijuutta, jotka vaativat yksilöltä tiedon rakentelukykä, oman asiantuntijuuden ja työn kehittymistä. Tällaisten laajojen tarpeiden täyttäminen sen sijaan tulee helpommaksi yksilön ollessa hyvinvoiva, motivoitunut ja halukas esimerkiksi reflektiivisyyteen. Hyvinvoinnin ongelmia saattaa puolestaan aiheutua niille, jotka eivät kykene mukautumaan jatkuvaan muutokseen ja asettuvat maailmaa vastaan turvautumalla tutulta tuntuviin rakenteisiin. Mielen mukautuvuus ja joustavuus ovatkin muun muassa Kobaun ym. (2011) mukaan edellytyksenä hyvinvoinnille.

Tutkimuksen tarkoitus oli tarjota omalta osaltaan tietoa siihen, voiko hyvinvointi Pafos-seminaariin osallistumisen seurauksena lisääntyä. Vaikka Esa Saarisen pedagogiikka ei varsinaisesti tutkittu, pyrittiin rakentamaan teoreettinen viitekehys, jossa tarjottiin eräitä näkökulmia Saarisen pedagogiikan perustaksi sekä joitakin syitä sille, miksi Saarisen luennot ovat niin pidettyjä ja kohottavia. Vaikka hyvinvoinnin muuttumisen seuranta ja kartoittaminen määrällisesti yhdessä motivaatiotekijöiden ja tietokäsitysten kanssa tuo paremman ymmärryksen tähän seminaariin osallistujien joukosta ja heidän käyttämistään ajattelustrategioista sekä tietokäsityksistä, ei koko kokemusta oppimisen ympäristöstä

voida luonnollisesti sulkea tähän tarkasteluun. Pelkät subjektiiviset näkemykset olisivat voineet aiheuttaa liian heiveröisten oletusten tekemisen niiden värittyessä helposti myöskin omakohtaiseen kokemukseen.

Yksilön abstraktin kokemuksen arvon tunnistaminen on tärkeää ja erityisesti tunteiden tutkimisessa oleellista, mutta objektiivinen mittaaminen antaa toisenlaista näkökulmaa ja tarkastelupintaa täydentäen toinen toistaan. Olisi naiivia olettaa, että pelkästään tunteita tarkastelemalla saataisiin kokonaiskuva näin monesta näkökulmasta tarkasteltaville ilmiöille. Todellisen luonteen ymmärtäminen vaatiikin jatkotutkimusta, etenkin kvalitatiivisen analyysin tekemistä siitä, millaista muutosta subjektit kokivat ja miten he sitä kuvailivat. Tällainen tarkastelu voi tuoda lisää tietoa siitä, kenelle seminaari todella sopii, millaisia tuntemuksia seminaari todella herättää ja miten nämä tuntemukset osaltaan ovat vaikuttaneet siihen, että osallistujien hyvinvointia on kohentunut. Seminaarin kehittämisen kannalta myöskin laadullinen tutkimus voisi tuoda arvokasta tietoa koskien Esa Saarisén pedagogiikan luonnetta kuulijan näkökulmasta, sekä sitä, miksi osallistujan subjektiivisesta näkökulmasta seminaari toimii ja mahdollistaa lisääntyvää hyvinvointia sekä kiinnostusta.

9.1 Lopuksi: Päätelmiä seminaarin merkityksestä

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että Pafos-seminaarin kaltaiselle ilmiölle on paikkansa ja se voi toimia yhtä lailla hyvinvointi-interventiona kuin yksilön elämänfilosofisen ajattelun stimulanttina. Voidaan lisäksi olettaa, että Esa Saarisén valitsema pedagoginen lähestymistapa voi joko suoraan, tai välillisesti yhdessä sopivaksi rakentuneen oppimisen ympäristön ja sosiaalisen tuen avulla lisätä yksilön reflektiivisyyttä ja hyvinvointia osallistujien keskuudessa. Elämän filosofisen luennoinnin voidaan uskoa olevan eräs keino ymmärtää paremmin omaa ja muiden ajattelua ja rakentaa tämän avulla jopa onnellisempaa elämää. Elämänfilosofisten kysymysten tarkastelu, jolle harvoin muuten on aikaa ja paikkaa, voi synnyttää parhaassa tapauksessa jopa aktiivisempaa toimiuutta. Tästä voi puolestaan seurata jopa orgaanisesti syntyvää uudenlaista yhteisöllisyyttä ja vaikuttamiseen tarkoitettujen yhteisöjen muodostumista. Tällaista olen seurannut Pafos-alumnien toimesta osittain sivusta ja osittain osallistumalla itsekkin. Yhteiskunnallisesta

näkökulmasta tarvitsemme tulevaisuudessa yhä enemmän laaja-alaisesti ajattelevia yksilöitä, joilla on yhtä aikaa kykyä sosiaaliseen ja emotionaaliseen älykkyyteen missä tahansa he toimivatkin.

Uskon, että Pafos-seminaari onnistuu nimenomaan vastaamaan subjektin kannalta ainakin osin siihen, mitä hyvä elämä kenellekin merkitsee ja mitä se merkitsee subjektin itsensä lisäksi kanssaihminen ja yhteiskunnan näkökulmasta, minkä vuoksi elämänfilosofisten kysymysten tarkastelulle on erittäin merkittävä paikka ihmisten elämän kannalta kuin myös yhteiskunnallisesta hyvinvointinäkökulmasta. Seligman, Rashid & Parks (2006) ovat onnellisuuden orientaatioita tutkiessaan ja niistä kirjoittaessaan pukeneet nähdäkseen hyvin sanoiksi sen, mikä kiteytyy monen osallistujan osalta niin Pafos-seminaarissa kuin sen jälkeen: ihmiset alkavat mahdollisesti tunnistaa paremmin itselle tärkeitä arvoja, minkä jälkeen he alkavat mennä elämässään enemmän sitä kohti, mikä tuntuu itsestä merkitykselliseltä. Kuten Seligman, ym. (2006) totesivat, tämä on yhteydessä miellyttävien tunteiden lisääntymiseen, hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Yhteiskunnallisesta, koulutuksellisesta ja organisaatioiden näkökulmasta tarkasteltuna on tärkeää, että tulevaisuudessa meillä on yhä enemmän niitä, jotka kykenevät laaja-alaiseen ajatteluun. Tämän lisäksi on suotavaa, että he ovat valmiita kehittymään tiedollisen tason lisäksi kiinnostuneita kehittämään itseään myös sosiaalisella ja emotionaalisella tasolla. Tällainen toimijuus ja siitä seuraava itseohjautuvuus mahdollistavat uudenlaisten yhteiskunnan rakentumista, jossa hyvinvointi voi kaiken kaikkiaan lisääntyä.

Pafokselle osallistujien voidaan ajatella haluavan huolehtia itsestään, minkä tiedetään olevan erittäin tärkeää erityisesti hyvinvoinnin kannalta. Se mihin keskitämme ajatuksiamme, lisääntyy. Onnellisten ja hyvinvoivien tiedetään olevan muita enemmän prososiaalisia, yhteistoiminnallisia, auttavaisia sekä ”itsestä ulospäin” suuntautuneita sen lisäksi, että he ovat fyysisesti terveempiä. (mm. Fredrickson & Joiner, 2002; Kok, 2013; Korb, 2015; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Pafos-seminaari voi tarjota siitä kiinnostuneelle monipuolisia ajattelun työkaluja, joiden avulla voi hiljalleen rakentua myös uudenlainen narratiivi siitä, kuka minä olen ja millaista elämää haluan elää. Pafos-seminaarin yksi suurimmista anneista minulle henkilökohtaisesti on se joukko ihmisiä, joiden tekemistä olen saanut seminaariin osallistumisen jälkeen seurata. Tämä joukko on toimeiliasta ja kohtelee kanssaihmiään kunnioittavasti. Tämä on eräs perustelu sille, että oppimisympäristöllä voidaan uskoa olevan paljon muutakin tarjottavaa kuin vain älyllisen tiedon lisääminen. Pafos-seminaarissa yksilöitä ei tuomita eikä arvostella. Osallistujat ja

seminaariympäristö kunnioittaa ja arvostaa yksilöllisyyttä ja kehottaa etsimään ja hyödyntämään meissä jokaisessa valmiina olevia vahvuuksia, se keskittyy enemmän hyvään kuin siihen, mitä meissä ei vielä ole.

Ympäristö kannustaa jatkuvaan kehittymiseen ottaen huomioon sen, missä olemme jo hyviä. Arvostuksen kokemus on Ojasen (2012) mukaan myös osa sisäistä motivaatiota. Kokemus siitä, että tulee hyväksytyksi itsenään ilman suoritusten arviointiakin, on tiedeysti erittäin merkittävää ihmisen itsearvotuksen kannalta. Itsensä arvostaminen sen sijaan vaikuttaa osaltaan niin sinnikkyYTEEN, sitkeyteen kuin rohkeuteenkin, jotka nousevat tärkeään tehtävään erityisesti ajattelua haastavissa ja hankalissa tilanteissa. (Ojanen, 2012).

Kuten Saarinen on itse sanonut: ”Oppimisympäristönä tämä on täysin uniikki ja luo tilan jossa systeemisyyys mahdollistuu ja väkinäisyys nimenomaan poistuu.” (Saarinen, 2014). Saarisen itsensä ajattelu perustuu systeemiälykkyyden näkökulmaan, jossa väkinäisyydellä tarkoitetaan ajatusta siitä, mitä oppimisen tulisi olla ja millä tavoin oppimisen ympäristö tulisi rakentaa ja järjestää. Saarisen mukaan tämä ajattelu on vastakohta *radikaalin sujuvuuden ajattelulle* (Saarinen 2002), jossa oppiminen ja tuloksellisuus toteutuvat lähes automaattisesti. Pafos-seminaarin käyneenä tämän oletuksen voidaan nähdä olevan yksi, hyvin toimiva tapa kuvata se, miksi seminaarissa onnistuu se mitä tässä tutkimuksessa on todettu. Saarinen itse on todennut, hän ei tuputa omaa filosofiaansa vaan haluaa kunkin löytävän omansa. Uskoakseni juuri näin tapahtuu.

Ihmiset kohtaavat samankaltaisista elämän teemoista kiinnostuneita ihmisiä, joiden kanssa aletaan luontevasti kehitellä erilaisia työn ja vapaa-ajan projekteja tai luoda jotakin uudenlaista, esimerkiksi tehdä teatteria, tai musisoida. Luovuus ja yhdessä tekeminen tai omien taitojen esittäminen muille pääsee useilla seminaarissa esiin, oli ihminen ammattilainen tai ei. Seminaarissa voidaan sanoa vallitsevan jokseenkin kokeellinen kulttuuri, jossa ihmiset uskaltavat harjoitella, tuottaa jotain muutakin kuin varmaan tietoon pohjautuvaa puhetta tai mitä tahansa esityksiä, vaikka kesken illallisen. Todellisuudessa tämä ei realisoidu jokaisen osallistujan osalta esiintymiseen mutta se voi itää jonkinlaisen siemen myöhempää elämää varten. Lisäksi erityislaatuista tuossa ympäristössä on se kannustavuuden ilmapiiri, jolla ryhmä toinen toistaan tukee. Tarkasteltaessa seminaaria sosiemotionaalisen oppimisen näkökulmasta voidaan ehdottaa, de Beauvoirin itseluottamuksen lahjan käsitteellä on erityinen merkitys seminaarin käyneen näkökulmasta. Seminaariympäristössä yksilö kykenee

saavuttamaan sellaisen tunnehavaintokokemuksen, joka parhaimmillaan syntyy hyvin läheisessä yhteistyössä ja jaetussa oppimiskokemuksessa toisten osallistujien kanssa. Myöskin Fredrickson (2003) on todennut, että kokiessamme myönteisiä tunteita, voimme joskus huomata, miten niiden läsnäolo muuttaa ihmiselle luontaiseksi luultua ja normaaliksi muodostunutta ajattelua ja toimintaa.

Seminaarin tehokkuus perustuu varmasti osittain sille, että seminaarissa yksilön on mahdollista irrottautua lähes täysin (näin valitessaan) arkisen elämän kahleista ja heittäytyä tarkastelemaan elämäänsä täysin uusista näkökulmista käsin yksin ja yhdessä muiden ”samassa prosessissa olevien” kanssa. Seminaarissa on huomioitu oppimisen, kasvun ja kehityksen näkökulmasta sosiaalinen ja kulttuurinen puoli ansiokkaasti. Luennoilla korostetaan yhteisöllisyyden, toisten kannustamisen, tukemisen ja ”ylös nostamisen” teemoja, joita käsitellään niin perheen, ystävien kuin vieraiden ihmisten kohtaamisenkin näkökulmasta luennoilla kuin dialogiryhmäkeskusteluissa. Osallistujien keskinäiset kohtaamiset sisältävät aina mahdollisuuden tarkastella itseään uudella tavalla suhteessa lähes tuntemattomiin ihmisiin. Tässä tapauksessa on mahdollisuus aloittaa itselle alkujaan tuntemattomien ihmisten kanssa ”puhtaalta pöydältä” ilman titteleitä, iän tuomia rasitteita tai oletamuksia siitä, miten pitäisi olla tai miten on tähän asti oltu tai ollut.

Seminaariympäristössä myöskin tunteiden näyttäminen on enemmän sääntö kuin poikkeus. Ihmiset jakavat niin ilon kuin surun. Vihapuhetta ei Pafos-seminaarissa sen sijaan harjoiteta. Seminaarin ympäristössä korostuu luonnollisesti erilaisten myönteisten tunteiden kokeminen, rakkautta, iloa ja kiitollisuutta uskalletaan näyttää vapautuneesti. Toisaalta myös erilaisia arjessa hankalaksi yhteisesti jaettuja tunteita, surua tai epävarmuutta, näytetään osana inhimillistä ja luonnollista olemista ja ne voidaan tuoda yhteiseen tarkasteluun, jos yksilö niin valitsee. Turvallisuuden tunteen kokeminen suhteessa sosiaaliseen kontekstiin nousi oleelliseen rooliin myös Sandströmin ym. (2013) tutkimuksessa, jossa havaittiin, että opiskelijoiden reflektoidessa fyysistä ympäristöään, heidän puheensa kääntyi lähes toistuvasti sosiaalisesti rakennettuun ympäristöön ja sen merkitys korostui nimenomaan oppimista ja kehittymistä tukevana tekijänä.

Kussakin tilanteessa vallitseva ja muuttuva tunneilmapiiri voi usean tutkimuksen mukaan (mm. Edmonson, 1999; Uusikylä, & Atjonen, 2005) olla erittäin merkittävässä roolissa ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osalta. Epäonnistumisten pelosta vapaa ilmapiiri joko työpaikalla, koulussa tai harrastuksissa voi vapauttaa ihmistä myös suuremmista pe-

loista tarjoten itseluottamusta. Kun ihminen voi elää pelosta vapaana, vapautuu kapasiteettia muille, tärkeämmille toiminnoille kuten jo aikaisemminkin mainitun aktiivisen toimijuuden ja omannäköisen elämän rakentamiseen. Jo aikaisemmin mainittu tutkimus Googlen tiimeistä ja niiden ”salaisesta menestyksen aseesta”, on vain yksi esimerkki siitä, että keskittymällä enemmän siihen, miten saamme kanssaihmiset tuntemaan olonsa arvokkaaksi ja osoittamalla sen, voimme samalla lisätä tehokkuutta työpaikoilla ja löytää välineitä tehokkaampaan oppimiseen onnistuen samalla tukemaan yksilöiden kasvua, kehitystä ja hyvinvointia.

”Maaginen noste” syntyy Saarisen mukaan ryhmässä voimakkaan läsnäolon ja sosiaalisen tuen, eli rinnalla olemisen mahdollistamana. Saarinen uskoo, että tällainen kollektiivisen tunnetason virittyneisyys auttaa yksilöitä parempiin suorituksiin ja kehittyneempään toimintaan. Saarisen esimerkissä maagisesta nosteesta, on hetkellisesti suuren yhteisön läsnäolosta ja koetusta tuesta mahdollistunut suoritus. Pafos-seminaari on nimenomaan paikka, missä ihmiset toinen toisiaan varten ja hypersosiaalinen olento saa tarvittaessa täyttymyksen sille, että voi kokea turvallista yhteyttä suhteessa muihin ihmisiin. Jos jokin ympäristö voi tarjota yksilölle sellaisia ylimääräisiä voimavaroja, joita itsensä ylittäminen joskus sosioemotionaalisesti kuormittavissa tilanteissa vaatii, on todettava, että tämä ympäristö toimii suurilta osin erittäin hyvin ja ainakin osittain kukin meistä voi vaikuttaa omalta osaltaan siihen, miten elämässään ja sen eri konteksteissa toimii. Erityisesti tähän Pafos-seminaari tarjoaa nähdäkseni erittäin tehokkaan oppikoulun tai vähintään starttikurssin. Seminaarikontekstissa ei tarvitse pelätä virheiden tekemistä, sillä siellä voi vapautuneesti keskittyä olemaan oma itsensä ja uskoa siihen, että se riittää muille.

”Ihmisen on hyvä olla Pafoksella”, on eräs osallistuja todennut. Itse tiedän kaksi kertaa seminaarissa olleen kokemuksella sen, että tämä pitää paikkansa ja kerron tämän lähes ensimmäisenä sille, joka minulta seminaarista joskus kysyy. Matkoista molemmat ovat omalla tavallaan olleet elämäni parhaita ulkomaanmatkoja ja ne ovat vaikuttaneet ajatteluni kehittymiseen ja mahdollistaneet upeita kohtaamisia, joiden ansiosta elämäni on tullut uusia merkittäviä ihmissuhteita. Pafos-seminaarissa on uskoakseni onnistuttu siinä, mitä välillä pidetään utopistisena: ihmisten on mahdollista rakentaa keskenään ympäristö, jossa kaikki haluavat toisilleen hyvää ja kannustavat toinen toisiaan. Tai Esa Saarisen sanoin: ”On ihan hienoa olla tähti, mutta vielä hienompaa on olla avaruus toiselle”.

10. LÄHTEET

Bluestein, J. (2001). *Creating safe schools: A guide for educators and parents*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.

Boekaerts, M. (2001). Context sensitivity: Activated motivational beliefs, current concerns and emotional arousal. Teoksessa: Volet, S. & Järvelä, S. (2000) *Motivation in learning contexts: Theoretical advances and methodological implications*. (pp. 17-32). Elmsford, NY, US: Pergamon Press, xi, 342 pp.

Carmeli, A., Brueller, D. & Dutton, J. (2009). Learning Behaviors in the Workplace: The role of high quality interpersonal relationships and psychological safety. *Systems Research & Behavioral Science* 26 (1), 81-98.

Cohn, M, Fredrickson, B., Brown, L., Stephanie L., Mikels, J., A.; Conway, Anne M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. Vol 9(3), 361-368.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K, (2000). *Research methods in education*. Fifth edition. Julkaistu Taylor & Francis e-Library, 2005.

Deci, E. & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudamonia and well-being. *An introduction journal of happiness studies*. 9, (1-11)

Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*. 55 (1), 34-43.

Diener, E. & Seligmann, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Diener, E. Oishi, S, Lucas, R. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 25: 8.

Eccles, J. & Wigfield, A. (2002) *Motivational Beliefs, Values, And Goals*. *Annu. Rev. Psychol.* 2002. 53:109–32 Copyright©c 2002 by Annual Reviews. All rights reserved

Edmonson, A.C. (1999). Psychological safety and Learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly* 44. 350-383.

- Edmonson, A.C. (2003) Psychological safety, trust and learning in organizations: A group – level lens. Teoksessa: Kramer, R. & Cook, K.S. (2003). Trust and Distrust in Organizations: Dilemmas and Approaches. Russel Sage Foundation. New York.
- Entwistle, N. J. & Peterson E.R. (2004). Conceptions of Learning and Knowledge in higher education: Relationship with study behavior and influences of learning environments. *International Journal of Educational Research* 41, 407-428.
- Fredrickson, B. L. (1998) Cultivated emotions: Parential Socialization of Positive Emotions and Self-Conscious Emotions. *Psychological Inquiry*. 9:4, 279-281.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*. 3 (2001a)
- Fredrickson, B. L. (2003) The value of positive emotions. *American Scientist*, Vol: 91. July-August. 330-335.
- Fredrickson, B.L. , Losada, M. (2005). Positive and complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*. Vol 60. No.7 678- 686
- Fredrickson, B. & Joiner, T. (2002) Positive emotions trigger upward spiral towards emotional well-being. Teoksessa *Psychological science*.
- Giannopoulos, V.L & Vella-Brodrick, D.A (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*. Vol 6., N:o 2, March 2011. 95-105
- Hakkarainen, K. (2007). Itseään ylittävä oppiminen. Psykologian laitos. Savonlinnan opettajakoulutuslaitos, Joensuun yliopisto. Artikkelin perusta on virkaanastujaisesityksestä, joka pidettiin 6.8.2007. Joensuun yliopiston, Savonlinnan opettajakoulutuslaitoksella. 6.9.2007.
- Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. (2004). Tutkiva oppiminen - Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. Helsinki, WSOY.
- Heikkilä, K. (2006). Työssä oppiminen yksilön lähtökohtien ja oppimisympäristöjen välisenä vuorovaikutuksena. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja. Tampere University press.

- Heikkilä A.M. & Lonka, K.(2006). Studying in higher education: students' approaches to learning, self-regulation, and cognitive strategies. *Studies in higher education*. Vol. 31:1. 2006.
- Heiskanen, H. (2012) Opiskeluinnon avaimet. Tietokäsitysten ja ajattelu- ja toimintastrategioiden yhteys opiskeluun sekä näissä tapahtuva muutos aktivoivan filosofian kurssin aikana. Pro gradu. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Hirsjärvi, P. Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Tammi.
- Hofer, B.K. & Pintrich, P. (1997). The development of epistemological theories: beliefs about knowledge and knowing and their relation to learning. *Review of Educational Research*, 67. 88-140.
- Harris, M., Brett, C., Johnson, W. & Deary, I. (2016). Personality Stability From Age 14 to Age 77 Years. *American Psychological Association. Psychol Aging*. 2016 Dec; 31(8): 862–874.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Joint commission on mental health and illness monograph series. Vol 1. New York, NY, US: Basic Books Current concepts of positive mental health.(1958).
- Janson, G.R. & King, M.A. (2006). Emotional security in classroom: What works for young children. *Journal of Family and Consumer Sciences* 98. (2), 70-74.
- Jokela, P. (2002) Menestyvän kouluttajan mallia etsimässä. Tutkimus suomalaisten huippukouluttajien koulutusnäkemyksistä. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden ja opettajakoulutuksen yksikkö. Pro-gradu-tutkielma.
- Kananen, J. (2010) Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuryhmä.
- Kasser, T. & Ryan R. M. (1996) Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social psychology. Bulletin*. 22, 280-287
- Ketonen, E. (2011) Kiinnostusta vai ahdistusta. Opettajaksi opiskelevien akateemiset tunteet, motivaatio ja opiskelun ongelmat suhteessa hyvinvointiin ja menestykseen aktiivisilla luentokurssilla. Pro gradu. Helsingin yliopisto.

- Ketonen, E., Sandström, N. & Lonka, K. (2016) University students' epistemologies: How are they Related to Models of Learning. Extended summary. Helsingin yliopisto.
- Keyes, C. (2009) Brief Description of the Mental-Health Continuum Short Form (MHC-SF)
- Korb, A. (2015) The Upward Spiral. Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time.
- Kok, B., Coffey, K., Cohn, M., Lahnna, C., Vacharkulksemsuk T., Algoe, S. Brantley, M. & Fredrickson, B. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science* 24 (7). 1123-1132.
- Kobau, R., Seligmann, M.E. P., Peterson, C., Diener, E., Zack, M., Chapman, D. & Thompson, W. (2011). Mental Health Promotion in public health. Perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*. 101 (8).
- Korhonen, J. (2012). Yliopisto-opetuksella kukoistusta – elämänfilosofisen luentosarjan vaikuttavuus hyvinvointiin. Diplomityö. Aalto-yliopisto.
- Kuhn, D. Cheney, R, Weinstock, M. (2000). The development of epistemological understanding. *Cognitive Development*. 15(3); 309–328.
- Lahtinen, E., Koskinen-Ollonqvist, P., Rouvinen-Wilenius, P. & Tuominen, P. (2003). Muutos ja mahdollisuus. Terveysten edistämisen tutkimuksen arviointi. Sosiaali-ja terveysministeriön selvityksiä 15. Helsinki.
- Lonka, K. (2013). Promoting flourishing and elevated thought – reflections on E.Saari-
nen's pedagogy. Teoksessa Martela, F. Järvillehto, L. Kenttä, P. & Korhonen, J. (toim.)
E. Saari-
nen juhla-
kirja. Aalto-yliopiston julkaisusarja.
- Lonka, K. & Ketonen, E. (2012) How to make a lecture course an engaging learning -
experience? *Studies for the learning society*.
- Lonka, K. & Lindblom- Ylänne, S. (1996). Epistemologies, conceptions of learning and
study practices in medicine and psychology. *Higher Education* 31, 5-24
- Lonka, K. Sharafi, P. Karlgren, K. Masiello, I. Nieminen, J. Birgegård, G. & Josephson,
A. (2008). MED NORD – A tool for measuring medical student's well-being and study
orientations.

- Lycken, D. & Tellegen A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychol Science*. 7, 186-189
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, Vol 56(3), Mar 2001, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture Of Sustainable change *Review of General Psychology*. Vol. 9. N:o 2, 111-131
- Martela, F. (2014). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa: Positiivisen psykologian voima. toim. Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Menard, S. (1992). Demographic and Theoretical Variables in the Age-Period-Cohort Analysis of Illegal Behavior. *Journal of Research in Crime and Delinquency*. Vol. 29. Issue 2.1992.
- Metsämuuronen, J. (2006). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. International Methelp Oy. Helsinki. Finland.
- Merton, (1968).
- Mälkki, K. (2011). Theorizing the Nature of Reflection. University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Institute of Behavioural Sciences. 2011.
- Määttä, S. (2007) Achievement strategies in adolescence and young adulthood. Jyväskylän yliopisto.
- Määttä, K. & Uusiautti, S. (2012). Pedagoginen auktoriteetti ja pedagoginen rakkaus- Yhdessä vai vastakkain? *International Journal of Whole Schooling*. Vol. 8 (1)., 20012.
- Nevgi, A.-M. (1998). Valinnasta valmistumiseen. Opiskelumotivaation muutoksen Helsingin kauppakorkeakoulun opiskelijoilla valintakokeesta opintojen loppuvaiheisiin. Helsingin yliopiston Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 161
- Norem, J. & Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in “risky” situations. *Cognitive Therapy and Research*. June 1986, Vol. 10, [Issue 3](#), pp 347–362
- Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. (1997). Goal Contents, Well-being, and Life Context During Transition to University: A Longitudinal Study *International Journal of Behavioral Development*. Vol.20, Issue 3, 1997.

- Nurmi, J.E., Salmela-Aro, K. & Haavisto T. (1995). The Strategy and attribution questionnaire: psychometric properties. *European Journal of Psychological Assessment*. 11, 108-121.
- Nummenmaa, L. (2010) Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Tammi.
- Nurttila, S. (2014). Innostuneita ja pessimistejä. Aloittelevien yliopisto-opiskelijoiden motivaatio suhteessa hyvinvoinnin ongelmiin sekä tieto-ja oppimiskäsityksiin. Pro Gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.
- Pavot, W. & Diener, E. (2004). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152
- Pekrun, R. Goetz, T., Tizt, W. & Perry, R. (2002) Academic emotionas in student's self – regulated learning and achievement: a program of qualitative and quantitative research. *Educational psychologist*, 37(2), 91-105.
- Peterson, C., Park, N., & Seligmann, M.E.(2005). Orientations to happiness and life-satisfaction: The full life versus empty life. *Journal of Happiness Studies*., 6, 25-41.
- Peterson, C., Ruch, W. Beermannn, U. Park, N., Seligmann, M. (2007). Stregths of character, orientatioins to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*. 2(3): 149-156
- Perry, W. (1970). *Forms of the Intellectual and Ethical Development in the College Years: A Scheme*. New York, Holt: Rinehart & Winston.
- Reunamo, J. Pikaohjeita SPSS:n käyttöön. 31.1.2010. viitattu 18.1.2016. <http://www.helsinki.fi/~reunamo/opetus/spssohje.htm>
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Anunal Review of Psychology*. Vol. 52:141-166.
- Ryan, R. & Deci, E. (2010). A self –determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance on well-being. *Teoksessa: Human autonomy in cross-cultural context – Perspecgives on the psychologu of agency, freedom and well-being* (2011). 45-64.
- Ryan, R. & Martela, F. (2015) The Benefits of Benevolence: Basic psychological Needs, Benefience and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality*.

- Ryff, C. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol. 57, No. 6, 1069-1081
- Saarinen, E. (2014; 2015) Pafos-seminaariluennot / omat muistiinpanot (lainausmerkeissä olevat tekstit)
- Saarinen, E. (2003) Soveltavan filosofian räjähdysvoima
- Saarinen, E. (2015) Life-Philosophical lecturing as a System-Intelligent Technology of the Self. *The Journal of Philosophical Research* 1/ 2015
- Saarinen, E. (2012). The Paphos Seminar. Elevated Reflections on Life as Good Work.
- Saarinen, E. & Lehti, T. (2014). Inducing Mindfulness Through Life-Philosophical Lecturing, In *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 1105-1131
- Saarinen, E. & Slotte, S. (2005). Pafos-seminaari. Pafos-seminaarin elämänfilosofinen ajatteluympäristö systeemiällyn näkökulmasta. Teoksessa R. Hämäläinen, Saarinen, E. (toim.) *Systeemiäly*. s 218–243. Helsinki University of Technology, systems-analysis laboratory, B25.
- Sandström, N., Sjöblom, K., Mälkki, K., Lonka, K. (2013) The role of physical, social and mental space in chemistry students learning. *The European Journal of Social and Behavioural Sciences*.
- Scheierin, M.F. & Carver, C.S., Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism and psychological well-being. Teoksessa: Chang, E. Michigan, A. *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, research and, practice*. Washington, DC. US: American Psychological Association. 2001.
- Sheldon, K.M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal-attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of personality and Social Psychology*, 80, 152-165.
- Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish – A visionary understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. pp 279-298 .Teoksessa: Csikszentmihalyi, M. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Springer Science+Business Media Dordrecht.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. American Psychologist, 61. 774-788.
- Seppälä, E., Rossomando, T. & Doty, J. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. Social Research 80 (2); 411-430.
- Sin, N. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive symptoms with positive psychology Interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology: In Session. 65(5); 467—487.
- Sole, D. & Edmonson, A.C. (2002) Situated Knowledge and Learning in Dispersed Teams. Brithis Journal of Management, Vol. 13. S17-S34 (2002).
- Talouselämä - lehti (3 / 2011) viitattu 8.6.2017
- Uusikylä, K. & Atjonen P. (2005). Didaktiikan perusteet. WSOY. 2005. 3.painos.
- Waldinger, R. What makes a good life? <http://robertwaldinger.com/>
- Zhang, L.F. & Watkins, D (2001). Cognitive development and student approaches to learning: an investigation of Perrys's theory with Chinese and US University students. Higher Education. 41, 239-261

11. LIITTEET

LIITE 1: Sähköpostikutsu tutkimukseen vastaamiseksi

Pafos-seminaarimme lähestyy kihelmöivän innostavana!

Yksi seminaarimme osallistujista, säkenöivä Jenni Laurell (jenni.laurell@helsinki.fi, puh. 044 0715083), tekee pro gradu -tutkielmaa Pafos-seminaarista Helsingin yliopistoon. Hän on kiinnostunut selvittämään seminaariin osallistuneiden kokemia mahdollisia muutoksia suhteessa itseensä, tiedollisiin asenteisiin ja koettuun elämäntytyväsyyteen. Jenni, joka on Pafos-alumni, osallistuu seminaarimme toistamiseen. Työ tehdään professori Kirsti Longan tiimissä ja sitä ohjaa tohtori Kaisu Mälkki. Kirsti ja Kaisu ovat kansainvälisesti tunnettuja oppimisen psykologian tutkijoita ja johtavia asiantuntijoita maassamme.

Pyytäisin ystävällisesti, että vastaisit lyhyeen kyselyyn, jolla Jenni kerää määrällistä aineistoa tutkimukseensa. Kyselyyn vastaaminen on luonnollisesti täysin vapaaehtoista. Sen vastauksia käsitellään luottamuksellisinä. Vastaamiseen menee korkeintaan 10 minuuttia.

Linkki kyselylomakkeeseen:

<https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/61313/lomake.html>

Jos toimit yhteyshenkilönä toisille seminaarilaisille, jotka osallistuvat kanssasi seminaarin mutta jotka eivät ole Aurinkomatkojen postituslistalla, pyytäisin, että toimittaisit tämän viestini myös heille.

Kiitos mielenkiinnostasi!

Ystävällisin ja innostunein terveisin,

Esa

ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS

Huom! Eri asteikko.

1 = Täysin eri mieltä 2 = Eri mieltä 3 = Jonkin verran eri mieltä 4 = Ei eri eikä samaa mieltä 5 = Jonkin verran samaa mieltä 6 = Samaa mieltä 7 = Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5	6	7
* Elämäni vastaa suurimmilta osin ihanne-elämäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Jos voisin elää tähänastisen elämäni uudelleen, en muuttaisi juuri mitään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Olen saavuttanut elämässäni tärkeät asiat tähän mennessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Olen tyytyväinen elämäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Olosuhteet elämässäni ovat erinomaiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AJATTELUA JA TIETOA KOSKEVAT VÄITTÄMÄT

Huom! Eri asteikko.

1 = Täysin eri mieltä 2 = Hieman eri mieltä 3 = Ei eri eikä samaa mieltä 4 = Lähes samaa mieltä 5 = Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
* Koulutuksen tulisi tarjota varmoja tosiseikkoja koulutettavasta asiasta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pohdin usein, voiko johonkin väitteeseen luottaa, anviomalla sen tueksi esitettyjä perusteluja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kouluttajalta tai koulutusmateriaalista on saatava käsiteltäviin asioihin yksiselitteinen vastaus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Oppimalla tuntemaan omia ajattelutapojaan voi saavuttaa paljon parempia oppimistuloksia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kun käsittelem uutta asiaa, pohdin usein aiheeseen liittyviä aikaisempia tietojani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kouluttajien pitäisi olla keskenään samaa mieltä opittavista asioista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Oman ajattelunsa tunteminen on tärkein oppimista edistävä tekijä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Yritän usein erilaisia käsityksiä vertailemalla löytää parhaan selityksen tarkasteltavalle ilmiölle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* On tärkeää, että oikea vastaus käsiteltäviin ongelmiin voidaan varmistaa kouluttajalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AJATUKSESI SEMINAARISTA TÄLLÄ HETKELLÄ.

* Kertoisitko tähän lyhyesti odotuksistasi seminaaria kohtaan.

Valitse sopivin.

1 = En lainkaan 2 = En kovin 3 = Hieman 4 = En osaa sanoa 5 = Jokseenkin 6 = Melko 7 = Erittäin

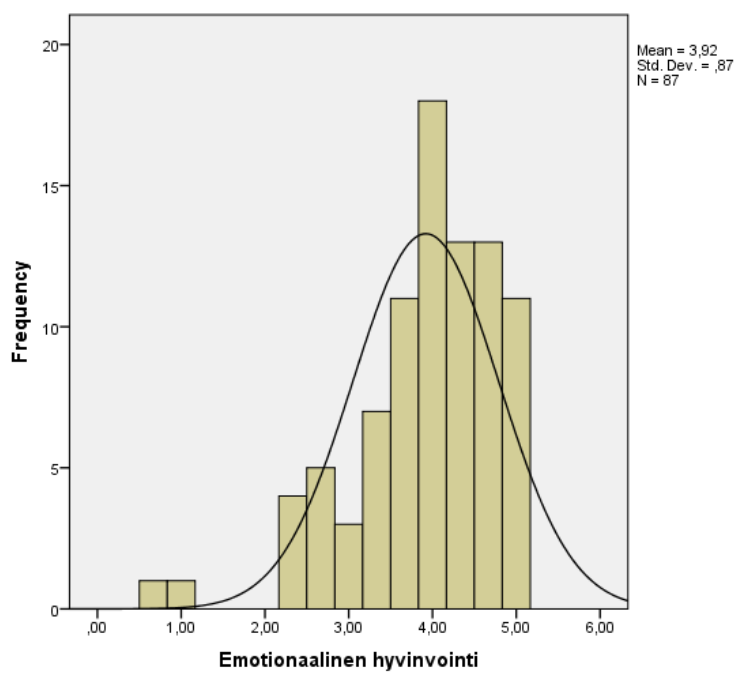
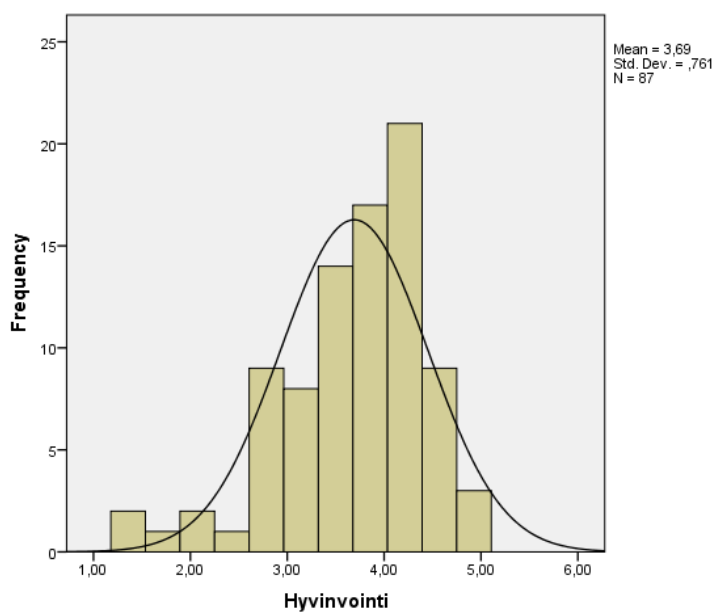
	1	2	3	4	5	6	7
* Kuinka kiinnostavaksi koet seminaarin tällä hetkellä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kuinka tärkeäksi koet seminaarin itsellesi tällä hetkellä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kuinka hyödylliseksi koet seminaarin itsellesi tällä hetkellä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

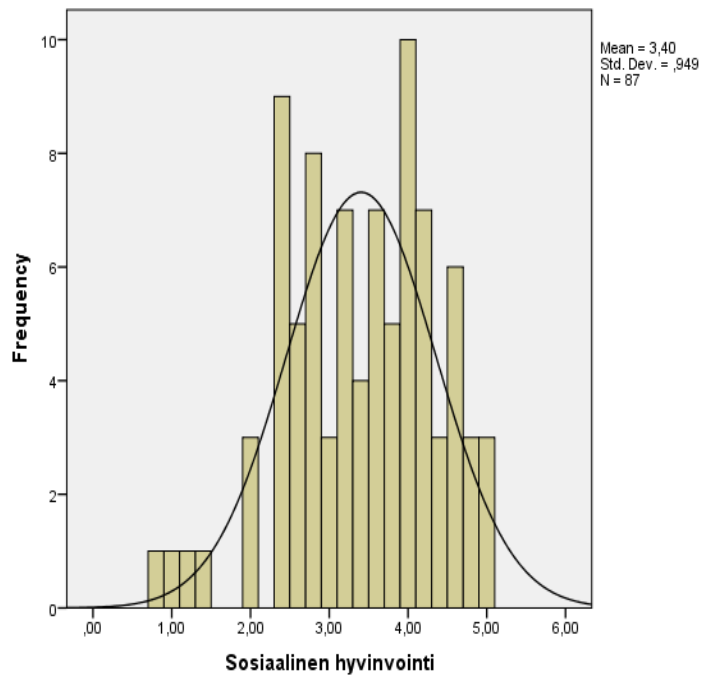
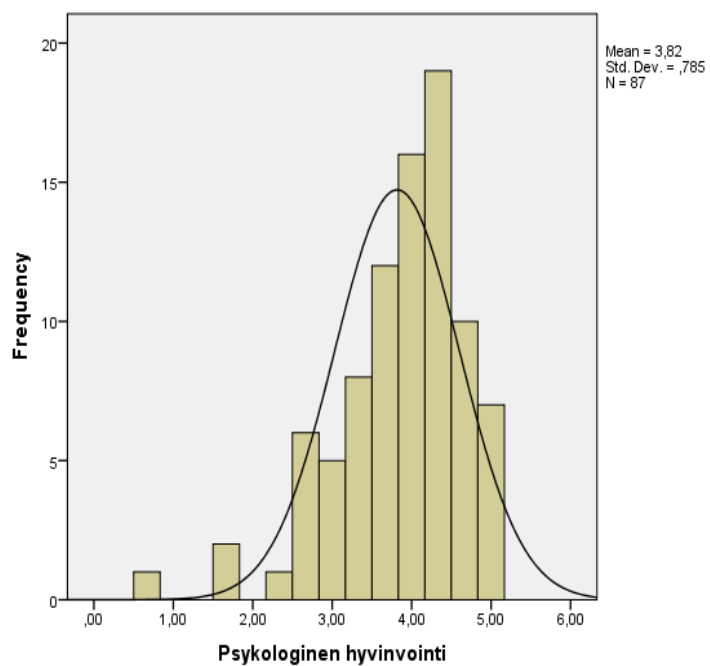
Kirjoita alla olevaan kenttään peitenimesi (lue alla oleva teksti).

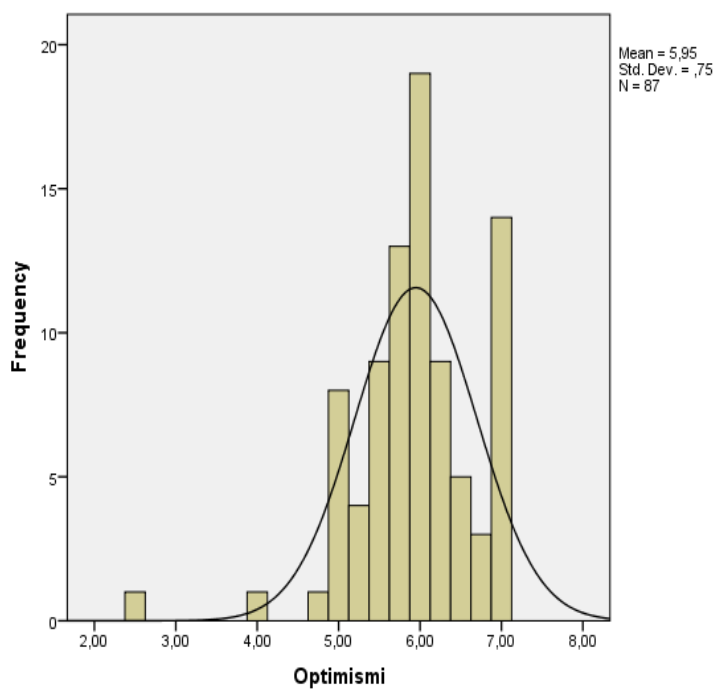
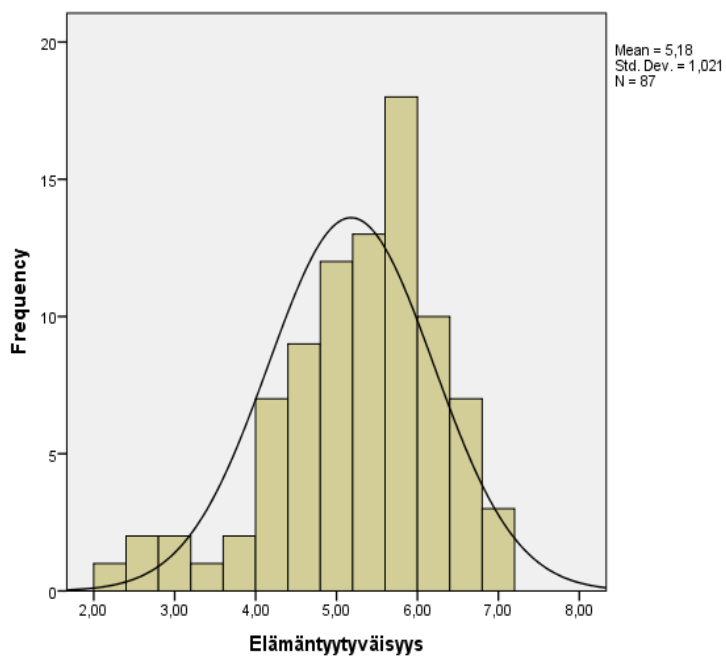
Peitenimesi on isäsi etunimi ja äitisi tyttönimi (syntymässä saatu sukunimi); esimerkiksi jos isäsi etunimi on Ville ja äitisi tyttönimi on Hämäläinen, peitenimestäsi tulee Ville Hämäläinen.

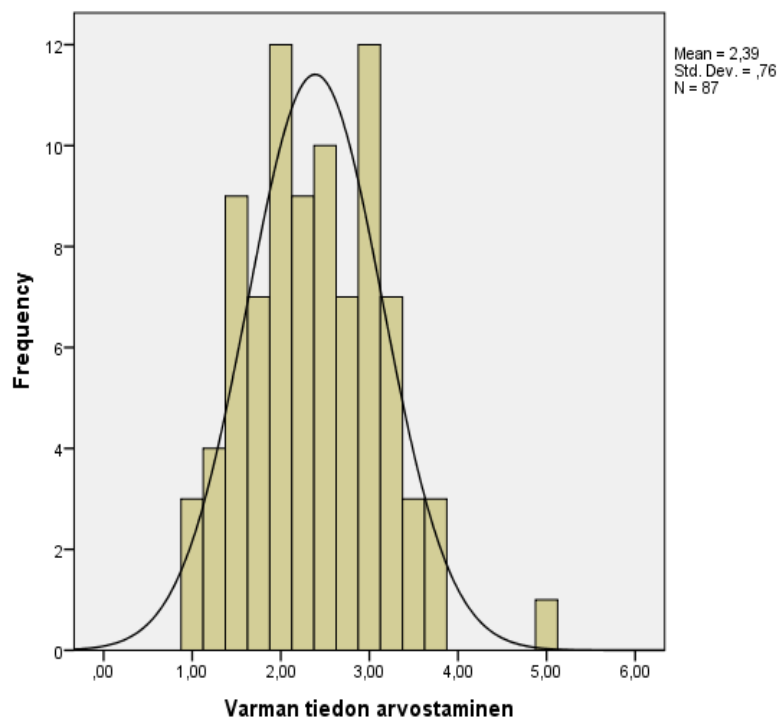
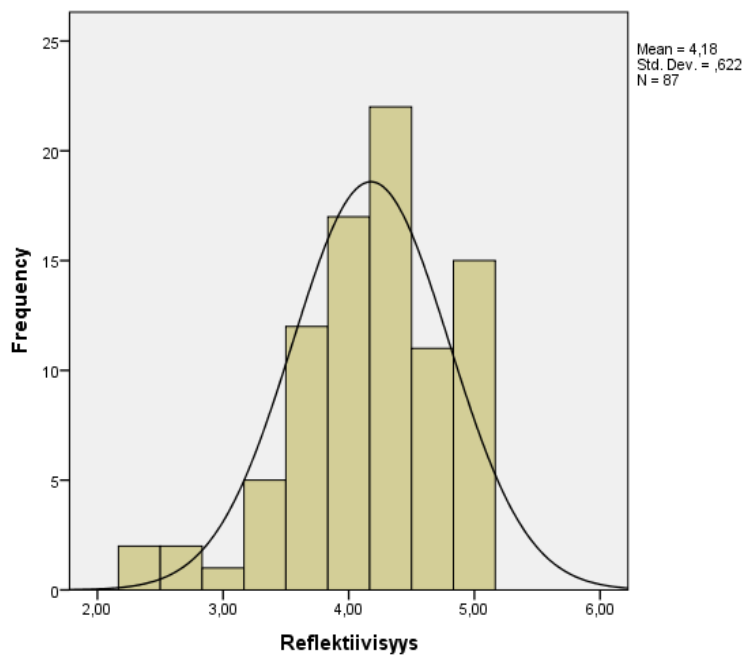
Peitenimen avulla tämän kyselyn ja seminaarin jälkeisen kyselyn tiedot voidaan yhdistää toisiinsa. Yhdistäminen on hyvin tärkeää tutkimuksen onnistumiseksi.

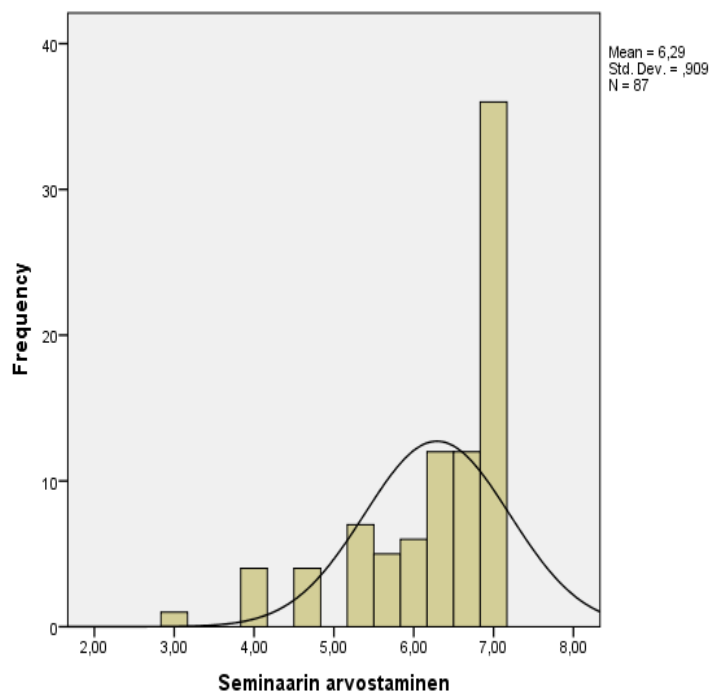
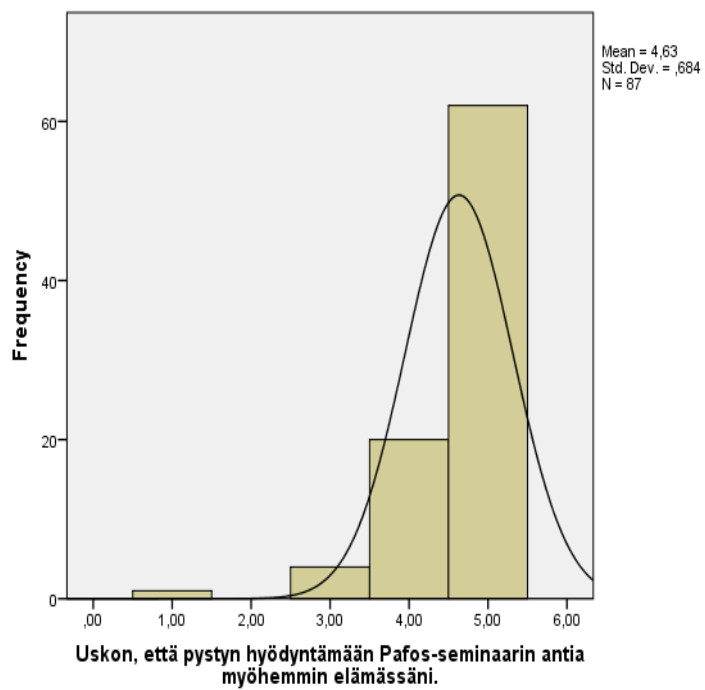
* Peitenimesi

LIITE 3: Histogrammit (t1)









LIITE 4: Muuttujien vinous- ja huipukkuusarvot (t1 ja t2)

Descriptive Statistics							
	N	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
PYSTYVYYS: Uskon, että pystyn hyödyntämään Pafos -seminaarin antia myöhemmin elämässäni.	58	4,60	,748	-2,583	,314	8,748	,618
PYSTYVYYS1: Uskon, että pystyn hyödyntämään Pafos -seminaarin antia myöhemmin elämässäni.	58	4,72	,744	-3,464	,314	13,242	,618
HYVINVOINTIa_emotionaalinen	58	4,04	,673	-,661	,314	,117	,618
HYVINVOINTIb_emotionaalinen	58	4,25	,679	-,988	,314	,976	,618
HYVINVOINTI_sosiaalinen	58	3,61	,855	-,541	,314	-,015	,618
HYVINVOINTIb_sosiaalinen	58	3,84	,689	-,305	,314	-,531	,618
HYVINVOINTI_psykologinen	58	3,94	,639	-,823	,314	,837	,618
HYVINVOINTIb_psykologinen	58	4,23	,555	-,945	,314	,843	,618
WELLBEINGKOKOa	58	3,86	,603	-,843	,314	,542	,618
WELLBEINGKOKOb	58	4,11	,534	-,295	,314	-,974	,618
Optimismi	58	5,96	,623	,056	,314	-,662	,618
Optimismi	58	6,10	,538	-,233	,314	-,421	,618
Elämäntyytyväisyys	58	5,34	,835	-,355	,314	,170	,618
Elämäntyytyväisyys	58	5,58	,826	-,260	,314	-,694	,618
Varma tieto	58	2,67	,608	,244	,314	-,127	,618
Varma tieto	58	2,52	,660	,272	,314	-,799	,618
REFLEKTIO_A	58	4,15	,622	-,655	,314	,551	,618
REFLEKTIO_B	58	4,20	,664	-,766	,314	,064	,618
TASK_A	58	19,09	2,401	-1,421	,314	1,413	,618
TASK_B	57	19,49	3,042	-3,383	,316	13,538	,623
Valid N (listwise)	57						

LIITE 5: Muuttujien väliset yhteydet kaikissa mittauksissa

T1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Positiivinen mielenter-										
2. Emo. hyvinvointi	.761**									
3. Sosiaalinen hyvinvointi	.822**	.423**								
4. Psykologinen hyvinvointi	.813**	.464**	.563**							
5. Elämäntyytyväisyys	.500**	.441**	.392**	.354**						
6. Optimismi	.477**	.323*	.348**	.416**	.375**					
7. Seminaarin hyödyntämi-	.116	.072	.164	.140	.009	-.082				
8. Seminaarin arvostami-	-.044	-0.65	.043	.060	.024	-.158	.468*			
9. Reflektiivisyys	.054	.124	.112	-.097	.203	.273*	-,026	-.074		
10. Varma tieto	-.045	-.016	0.22	.142	.068	.012	-.198	-.004	.260*	

T2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Positiivinen mielenter-										
2. Emo. hyvinvointi	.859**									
3. Sosiaalinen hyvinvointi	.851**	.567**								
4. Psykologinen hyvinvointi	.853**	.620**	.648**							
5. Elämäntyytyväisyys	.535**	.556**	.372**	.426**						
6. Optimismi	.586**	.446*	.516**	.556**	.314**					
7. Seminaarin hyödyntämi-	.166	.242	.033	.171	-.024	-.035				
8. Seminaarin arvostami-	.113	-.193	-.015	.124	-.216	-.089	.534*			
9. Reflektiivisyys	.186	.159	.082	.206	.008	.325*	-.137	-.144		
10. Varma tieto	-.068	-.060	-.014	-.067	.068	.115	-.161	-.356*	.280*	

<i>T3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<i>1. Positiivinen mielenterveys</i>							
<i>2. Emo. hyvinvointi</i>	.735**						
<i>3. Sosiaalinen hyvinvointi</i>	.863**	.445**					
<i>4. Psykologinen hyvinvointi</i>	.872**	.657**	.622**				
<i>5. Elämäntyytyväisyys</i>	.635**	.524**	.569**	.486**			
<i>6. Optimismi</i>	.215	.076	.250	.254	.276		
<i>7. Seminaarin hyödyntäminen</i>	.103	.118	.043	.080	.000	.438**	

LIITE 6: Katoanalyysin tulokset**Group Statistics**

	Vastanneet_1_vs_loput	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SUMMAHYVINVOINTI	1	29	3.3892	.93533	.17369
	2	58	3.8424	.61267	.08045
SUMMASWLS	1	29	4.8621	1.27403	.23658
	2	58	5.3379	.83536	.10969
SUMMAOPTIMISMI	1	29	5.9224	.96848	.17984
	2	58	5.9612	.62267	.08176
SUMMATASKVALUE	1	29	6.1494	1.09684	.20368
	2	58	6.3621	.80030	.10508
SUMMAREFLEKTIO	1	29	4.2299	.63059	.11710
	2	58	4.1494	.62180	.08165
SUMMAVARMATieto	1	29	2.5086	.86984	.16153
	2	58	2.3276	.69963	.09187
Uskon, että pystyn hyödyntämään Pafos-seminaarin antia myöhemmin elämässäni.	1	29	4.69	.541	.101
	2	58	4.60	.748	.098

Group Statistics

	Vastanneet_2_vs_3	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SUMMAHYVINVOINTI	2.00	22	3.8929	.55711	.11878
	3.00	36	3.8115	.65000	.10833
SUMMASWLS	2.00	22	5.4727	.88489	.18866
	3.00	36	5.2556	.80514	.13419
SUMMAOPTIMISMI	2.00	22	5.9773	.60705	.12942
	3.00	36	5.9514	.64037	.10673
SUMMATASKVALUE	2.00	22	6.5000	.58869	.12551
	3.00	36	6.2778	.90326	.15054
SUMMAREFLEKTIO	2.00	22	4.2727	.48943	.10435
	3.00	36	4.0741	.68596	.11433
SUMMAVARMATieto	2.00	22	2.3977	.64392	.13728
	3.00	36	2.2847	.73716	.12286
Uskon, että pystyn hyödyntämään Pafos-seminaarin antia myöhemmin elämässäni.	2.00	22	4.50	.913	.195
	3.00	36	4.67	.632	.105

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SUMMA- HYVINVOINTI	Equal variances assumed	6.530	.012	-2.712	85	.008	-.45320	.16711	-.78546	-.12094
	Equal variances not assumed			-2.368	40.389	.023	-.45320	.19141	-.83995	-.06646
SUMMA- SWLS	Equal variances assumed	7.475	.008	-2.090	85	.040	-.47586	.22773	-.92865	-.02307
	Equal variances not assumed			-1.825	40.414	.075	-.47586	.26077	-1.00274	.05101
SUMMA- OPTIMISMI	Equal variances assumed	2.117	.149	-.226	85	.822	-.03879	.17155	-.37988	.30230
	Equal variances not assumed			-.196	39.932	.845	-.03879	.19756	-.43809	.36050
SUMMA- TASKVALUE	Equal variances assumed	4.205	.043	-1.029	85	.306	-.21264	.20667	-.62357	.19828
	Equal variances not assumed			-.928	43.381	.359	-.21264	.22919	-.67473	.24944
SUMMA REFLEKTIO	Equal variances assumed	.032	.858	.566	85	.573	.08046	.14208	-.20203	.36295
	Equal variances not assumed			.564	55.409	.575	.08046	.14275	-.20557	.36649
SUMMA- VARMATIETO	Equal variances assumed	.283	.596	1.047	85	.298	.18103	.17283	-.16260	.52467
	Equal variances not assumed			.974	46.647	.335	.18103	.18582	-.19287	.55493
Uskon, että pystyn hyödyntä- mään Pafos -seminaarin an- tia myöhemmin elämässäni.	Equal variances assumed	1.270	.263	.552	85	.582	.086	.156	-.224	.397
	Equal variances not assumed			.613	73.880	.541	.086	.141	-.194	.366

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Inter- val of the Difference	
									Lower	Upper
SUMMAHYVINVOINTI	Equal variances assumed	.277	.601	.487	56	.628	.08135	.16692	-.25302	.41572
	Equal variances not assumed			.506	49.795	.615	.08135	.16076	-.24158	.40428
SUMMASWLS	Equal variances assumed	.005	.946	.960	56	.341	.21717	.22622	-.23600	.67034
	Equal variances not assumed			.938	41.284	.354	.21717	.23152	-.25029	.68463
SUMMAOPTIMISMI	Equal variances assumed	.164	.687	.152	56	.880	.02588	.16997	-.31460	.36637
	Equal variances not assumed			.154	46.399	.878	.02588	.16775	-.31171	.36348
SUMMATASKVALUE	Equal variances assumed	4.540	.038	1.027	56	.309	.22222	.21647	-.21142	.65587
	Equal variances not assumed			1.134	55.708	.262	.22222	.19600	-.17046	.61490
SUMMAREFLEKTIO	Equal variances assumed	1.903	.173	1.185	56	.241	.19865	.16768	-.13724	.53455
	Equal variances not assumed			1.283	54.531	.205	.19865	.15479	-.11161	.50891
SUMMAVARMATieto	Equal variances assumed	1.016	.318	.593	56	.555	.11301	.19042	-.26845	.49446
	Equal variances not assumed			.613	49.180	.542	.11301	.18423	-.25719	.48320
Uskon, että pystyn hyödyntä- mään Pafos-seminaarin antia myöhemmin elämässäni.	Equal variances assumed	1.046	.311	-.821	56	.415	-.167	.203	-.573	.240
	Equal variances not assumed			-.753	33.402	.457	-.167	.221	-.617	.283